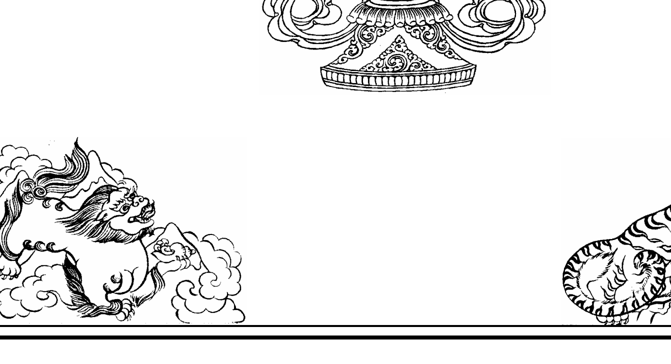


入菩萨行广释

（上）

索达吉堪布　讲释



序　言

《入菩萨行》是修学大乘佛法者不可缺少的论典。在藏传佛教各派中，每一个正规寺院里的修行人，都会传讲听习此论；而且已形成一种普遍观念，认为如果要做真实的修行人，必须精通《入菩萨行》。此论之所以如是受到推崇，当然是因其所述内容，精辟而又系统地阐述了发菩提心、学菩萨行的大乘菩萨必须修学的体系；而且其偈句简明流畅，平淡言词中蕴含着深刻义理，切实地针对了修学者自凡夫进化为菩萨过程中必须疏导排除的心理障碍。因此，《入菩萨行》自7世纪中叶显化于世间后，迅速传遍了整个印度及克什米尔等地区，弘扬讲习者越来越多，数百年间即有一百多部相关注疏问世。九世纪初，《入菩萨行》传入藏地，历代高僧大德广泛弘扬，至今也留下了二十余部注疏，使其成为西藏地区脍炙人口的一部宝典，也成为了藏传佛教中修行者的必修论典。

如是受到印藏佛弟子重视的佛学名著，虽然早在宋朝即有汉译本，与藏文译本问世时间相距不久，然而汉传佛教历史上既无人讲说，也无人作释，千余年中竟然一直不为人知。其原因本人不贸然评述，而暂留与诸方有识者深思。

本人讲解此论，是依法王如意宝晋美彭措于1998年所订的四年教学计划之因缘而成。1998年，法王如意宝在喇荣虹身寂静处为藏汉四众弟子传讲了《百业

经》，引导弟子们生起因果正见，在人格、戒律方面作了扎实的修持。1999年始，法王如意宝为八千余名弟子传讲了《入菩萨行》之大疏，引导众弟子发菩提心，趋入大乘菩萨之见行；此时学院中有688名常住求法的汉族四众弟子，暂住的也有百余人，同时有383名修习者发愿背诵《入菩萨行》。而汉族弟子苦于此论没有汉文的广疏，多次祈求我翻译广疏。

按照最初的计划，我想综览印藏两地主要的大注疏，将此论作细致的广讲。然诚如汉地一位学者所言："本来我想专心学知识，不愿意接触俗世。然而身不由己，不愿见的人要见，不愿说的话要说，不愿做的事要做。"且在传著广释期间，我也在翻译《大圆满前行引导文》，写作《佛教科学论》等，种种事务纷然而至，日不暇给。如是营营扰扰中，无法实现原来的计划。但自己以前对《入菩萨行》有过数次闻思，也曾阅览过数部大疏，故将此论大概要义也作了解释，而对最后定稿的广释，本人也比较满意。因为在广释里对论中的每一个要点都作了讲述，为后人研习此论提供了一个较全面的参考。

在此整部广释圆满之际，我希望汉地的佛弟子，注重对《入菩萨行》的闻思修习。作为如今时代修习佛道求解脱者，必须详明"佛子律仪趋行方"，依教起行，清除犹疑邪见，再依稳固捷妙之菩提心道修习，否则在浊世的众多障缘之下，成功之望恐怕相当渺茫吧！诸方有识之士，也应切实认清汉传佛教今日之况，于信解行证之菩提道次第，似乎尤应注重于先以讲说引导而建

立。现今住持佛教之僧伽，尤应注重于经律论三藏的讲习，如闻起思而修，实不宜捐弃三藏经论而独倡导一事一经之闭门专修，而致广博教证正法无人弘传讲授也！

《入菩萨行》在西方各国，自二十世纪初就有多种文字的译本，而汉文译本至今也有宋朝天息灾译师的《菩提行经》，隆莲法师在二十世纪五十年代所译的《入菩萨行广释》（贾操杰大师著），与如石法师所译的译本。此次我们选择了如石法师作过三次修订的译本，此译切合原文，流畅易懂，文辞优美雅致，是难得之佳作，而如石法师三修其译文的严谨态度，更是堪可赞赏的美德。义净法师曾言："后贤如未谙斯旨，往往将经容易看！"故诸后学者，当知前人之难而思恩德。

此广释已出上、中册，自己本无意多添赘语，于下册付印之际，弟子三请作序，不能却之，遂随意嘱语数句，以慰其愿，愿吉祥！

时正值本师释迦牟尼佛降天佳节，学院在藏族居士林举行极乐大法会，书于银白色帐篷内。

索达吉
二OOO年十一月十八日

寂天菩萨传

——寂天菩萨七种稀有传记略说

在汉传佛教中，寂天菩萨的事迹知之者甚少。宋朝雍熙二年（公元 985 年）天息灾译师曾译《入行论》为《菩提行经》，题为法称菩萨造，文字艰涩难懂，故历史上似是无人注重。近年来由于藏传佛教的影响，此论已有隆莲法师、如石法师的两种汉译本在汉地传扬，但作者寂天菩萨的较详事迹，所知者仍是寥寥无几。

关于寂天菩萨的史实，有七种稀有传记，如颂云："本尊生喜住烂陀，示迹圆满破诤辩，奇异事迹与乞行，为王降伏诸外道。"

寂天菩萨是古印度南方贤疆国的王太子，原名寂铠，父王名善铠。他从小信仰佛法，恭敬三宝，对自己的眷属和其他众生非常慈善，常给他们财施等。太子幼年即学识出众，谙达世间的各种学问、技艺。在瑜伽师"古苏噜"座前求得《文殊锐利智成就法》，通过精进修持，亲见本尊（印度的大德如智作慧论师、阿底峡尊者等，都认许寂天论师是文殊化身。阿底峡尊者在《菩提道灯论》的讲义中写过："寂天论师亲见了文殊菩萨，得到加持而现见真谛。"另一名叫布扎喝的论师也有这样的说法）。后来，善铠国王去世，大臣准备拥戴寂铠太子登位，在即将举行授权灌顶仪式的前一夜，太子梦见了文殊菩萨，梦中，文殊菩萨坐在寂铠太子将登基的王座上，对他说："唯一的爱子啊，这是我的宝座，我是你的上师，你和我同坐一座，是不应理的。"另说太子梦见大悲度母尊，以开

水为他灌顶，太子问度母为什么用开水为自己灌顶，度母回答：“授王权灌顶之水与地狱铁水无有差别，我用开水为你灌顶的含义即在此。”寂铠太子醒后，晓悟到这是圣尊对他的授记与加持，以此而对世俗八法生起了猛厉的出离心，于是舍弃了一切离开王宫。寂铠太子独自一人在荒野中步行，一路上得不到任何饮食，只有不断祈祷圣尊，到了第二十一天，进入了一处森林，饥渴疲惫的太子找到了一洼浊水，正准备饮水，出现了一位容饰庄严的女子，告诉他不要饮用浊水，而应该享用净水，便把他引到了一汪清澈甘美的泉源边，泉水旁有一位瑜伽师，瑜伽师其实是文殊菩萨的化身，女子是度母化现。太子饱饮了甘泉，又在瑜伽师处求得了殊胜法要，修持后生起了甚深智慧境界（第一种稀有传记毕）。

继后，寂铠去游历东印度，来到五狮国王之国土，当时，得知他武艺高强的大臣将他荐举给五狮王，他因此成了五狮王的大臣，将武艺等明处弘传世间。有段时间，寂铠给国王当护卫，一些嫉妒贤能的大臣，见他持着修文殊本尊的那柄木剑，便到国王那里进谗言：“新任大臣是个狡诈者，大王要是不信，请看看他手中的武器，根本护卫不了国王。”五狮王疑信参半，便要求寂凯出示宝剑，寂铠对国王说：“国君啊，这样做会伤害你的！”可是国王成见已深，强令取出宝剑，他只好要求国王闭上右眼，然后从剑鞘中抽出木剑，闪耀的剑光伤害了国王注视着木剑的左眼，眼珠当时弹出落地，疼痛、悔恨交加的国王至此方知道寂铠是位大成就者，与大臣们一起在寂铠大师前忏悔、皈依，大师便加持五狮

王，使其左眼复原。有了这次事件，五狮王心意转变，完全遵大师之教言，在所辖地高竖佛教法幢，弘扬正法。寂铠大师在五狮王的国家所住年数，有多种说法，但无论如何，大师调化了五狮王后，便转到了中印度那烂陀寺（第二种稀有传记毕）。

寂铠来到那烂陀寺后，依当时寺内五百班智达之首的胜天为亲教师出家，法名寂天。当时大师深隐内证功德，暗暗地在文殊本尊前听受教法，精修禅观，同时紧扣大乘佛子的修学次第，集一百多部经律论之精义编著了《一切学处集要》、《一切经集要》（略称《学集论》、《经集论》）。但在外观上，除了饮食、睡眠、步行外，其他事情一概不闻不问，因此被以外表衡量他的人贬称为“三想者”。当时那烂陀寺僧值们认为寂天不具备任何一种修行正法的功德，不应该再住在本寺，但又找不到很好的理由来驱逐他。后来该寺举行诵经大会，要求比丘在会上背诵所学的经典，一些人想借此机会羞弄寂天，让他自行离开寺庙，便要求胜天论师去安排寂天诵经之事，寂天论师便应允了。轮到他诵经的那一天，那些人在诵经会场上故意搭起了高座，而没有安设上座的阶梯，会场中挤满了想看他出丑及对他有些怀疑的人，寂天论师并不在意这些，很自在地登上高座，问道：“请问要背诵已经听过的论典，还是没听过的？”想看笑话的人便故意回答要背大家没有听过的，这时瑞相纷呈，众多人看见文殊圣尊显现在天空中，寂天论师随即诵读其智慧境中流出的《入行论》，至第九品三十四颂：“若实无实法，悉不住心前，彼时无余相，无缘最寂灭”时，身体腾空，

渐渐升高，终至不见身影，只有从虚空中传来的朗朗诵经声，一直到全论诵完为止。当时得不忘陀罗尼的班智达各自记下了颂文，克什米尔的班智达记下了一千多颂，东印度的班智达记下的有七百颂，中印度的班智达记下了一千颂，因此大家产生了争执怀疑。后来打听到寂天论师在南印度的吉祥功德塔（尼泊尔史料记载：吉祥塔为香根佛塔……另有其他历史的记载此处不一一列举），便派两名班智达去迎请他回寺，但遭到了婉拒，两位班智达只好请他出示《入行论》的正确颂文。寂天论师告诉了他们一千颂的《入行论》为正确，并且在他曾经住过的房间里藏有《学集论》、《经集论》、《入行论》三部论的经函，并授予这些论的讲说修习传承，自此《入行论》在印度得到了广泛弘传（第三种稀有传记毕）。

寂天论师在吉祥功德塔时，那里郁郁葱葱的森林中住有五百位比丘，他也在林中搭了一个茅棚，作为住处。当时森林中有许多野兽，与林中的修行人和睦相处。比丘们经常见到野兽成群进入寂天论师的茅棚，在习以为常中也有人感到异常，终于有些细心的人观察到了：进入寂天论师所住茅棚的野兽都没出来。他们在棚外窥视，发现寂天在棚内啃着大块的兽肉。比丘们于是推断寂天有杀生罪行，敲椎集合了林中的修行者，准备当众宣布寂天的“破戒恶行”，再将他驱逐。正在大众集合商议时，失踪的野兽一个个从寂天的茅棚里走了出来，当然，彼此相处日久的比丘对它们非常熟悉，发现这些野兽一个个神气活现，比以前更为健壮。惊异之余，僧众对寂天论师生起了很大的信心。

寂天论师不愿意让人了解他的身份，谢绝了僧众的挽留而离开森林，游化到吉祥功德塔的南方。他身着乞丐装束，以他人抛弃的残食为食物，修行“邬粗玛”密行。当地的迦底毗舍梨王有一女仆，一次倒浴身水时，泼在寂天论师身上，那些水顿时如遇热铁般沸腾起来，女仆正惊讶之际，他已不见踪迹。

那时有一名叫香迦高得瓦的外道向国王启请说：“两天后，我将在虚空中绘制大自在天坛城，如果佛教徒不能毁坏此坛城，我将焚毁佛教经籍、佛像等，佛教徒也必须转入我的教门。”信奉佛教的国王招集了僧众，告知了外道的挑战，可僧众中谁也不敢答应能摧毁外道的坛城，国王正在焦急万分之际，女仆将自己遇到的异事禀告了国王，国王急令女仆去寻找那位异人。女仆到处寻找，终于在一株树下见到了寂天论师，便将来意说明，请求他降伏外道，寂天论师爽直应允，并吩咐女仆到时准备一大瓶水、两块布和火种。第三天清晨，外道师开始用彩土在虚空中绘画大自在天坛城，刚刚绘出坛城东门，寂天论师即入风瑜伽定，显示神变，顿时起了一场暴烈的风雨。刹那之间，外道所绘坛城被摧毁无迹，那些吓得簌簌发抖的外道们也被暴风卷起，如同落叶一般飘落到四处。此时天地间一片昏暗，寂天论师从眉间放出光明，照亮着国王、王妃等人，风刮雨淋之下，国王他们亦是衣装零乱，满身尘土。女仆用事先备好的那瓶水为他们洗净，那两块布给国王、王妃披上，又用那火种点燃了一大堆火，国王等众人顿觉温暖舒适，沉浸在胜利的喜悦之中。后来国王将当地外道的庙堂拆毁，

所有外道门徒也皈依了佛门。寂天论师降伏外道那块地方，一直到现在都被称为“外道失败地”(第四种稀有传记毕)。

寂天论师后来到了印度东方曼迦达地方，与那里的许多外道徒进行了一场大辩论，寂天论师显示神变，挫败了外道们，使争端得到了平息(第五种稀有传记毕)。

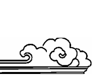
在曼迦达西部不远的地方，有五百名持邪见的外道门徒，当时那里闹饥荒，他们得不到食物，遭受到饥饿痛苦折磨，无可奈何中他们商议：“谁要能解决众人的食物问题就推他为首领。”寂天论师得知后，便到城市中化得一钵米饭，并作了加持，使外道徒众取食不尽，解脱了饥饿痛苦。成了他们的首领后，寂天论师给他们传法，使他们抛弃了邪见，皈依佛门，后来变成了很好的修行人(第六种稀有传记毕)。

有一段时期印度某地遭到极大的自然灾害，粮食颗粒无收。当地一千多乞丐无法得到食物，一个个只有束手待毙。奄奄一息的乞丐们正在躺着等死之时，寂天论师运用神变使他们得到丰富的饮食，且为他们广说因果、轮回、五戒十善等佛法，将他们引导于佛法中(第七种稀有传记毕)。

上面简单地讲述了寂天论师的七种稀有故事，我们知道了作者是一位大成就者后，对他著的论典也就很愿意去学习。寂天论师的传记，在《布顿佛教史》、《印度佛教史》以及一些《入行论》讲义中都有，详简不一。从史料上看，这位菩萨居无定所，四处游化，一生充满了神奇的故事。这次所讲的，只不过是这位菩萨应化此世事迹的万分之一而已。



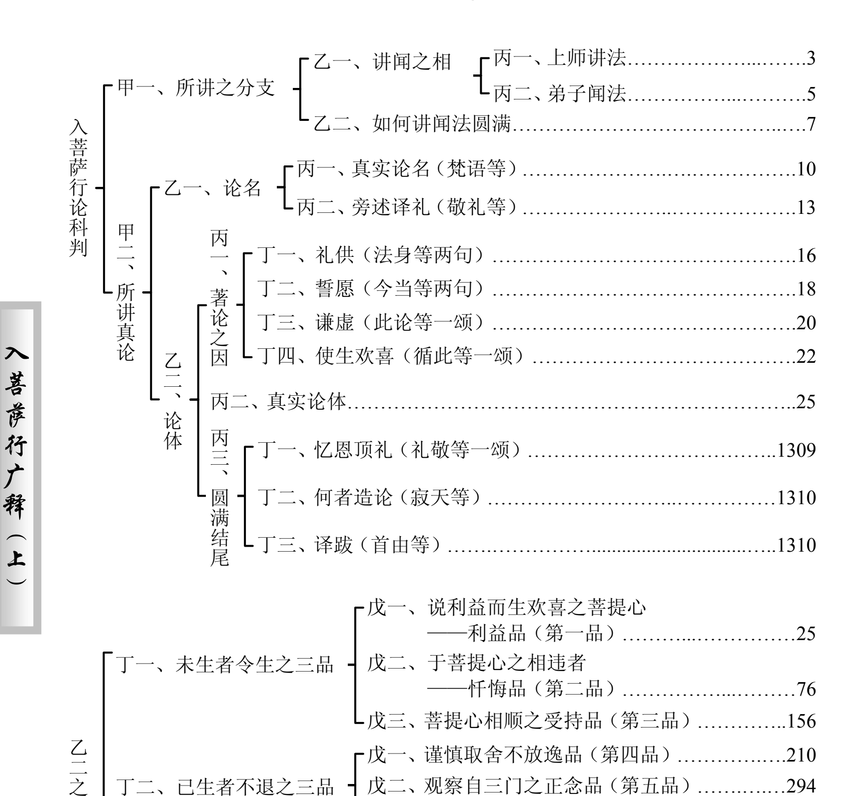




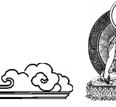


《入菩萨行》科判

总科判










第一品科判

丁一之戊一——说利益而生欢喜之菩提心利益品

- 己一、品名（菩提心利益）……25
- 己二、正论
  - 庚一、说其菩提心所依
    - 辛一、说身依（暇满等一颂）……25
    - 辛二、说心依（犹于等一颂）……28
  - 庚二、真实菩提心利益
    - 辛一、总说发心之利益……29
    - 辛二、分说愿行各别利益……45
    - 辛三、具发心之功德（若人等六颂）……62

庚二之辛一、总说发心之利益

- 壬一、胜于余善之利益（以是等三颂）……29
- 壬二、名义转变之利益（生死等一颂）……35
- 壬三、比喻说明利益
  - 癸一、冶金喻说明能得佛果（犹如等一颂）……37
  - 癸二、珍宝喻说明意义之大（众生等一颂）……38
  - 癸三、具果树喻说明善根不灭而增上（其余等一颂）……39
  - 癸四、勇士护送喻说明胜伏决定罪（如人等一颂）……41
  - 癸五、劫末火喻说明消尽不定罪（菩提等二句）……44
  - 癸六、此未说者余经细释（智者等二句）……45

庚二之辛二、分说愿行各别利益

- 壬一、分类（略摄等二颂）……45
- 壬二、利益差别（愿心等三颂）……48
- 壬三、教理成立
  - 癸一、以教成立（为信等一颂）……50
  - 癸二、以理成立
    - 子一、愿心利益以理成立（若仅等六颂）……52
    - 子二、行心利益以理成立（仅思等四颂）……58

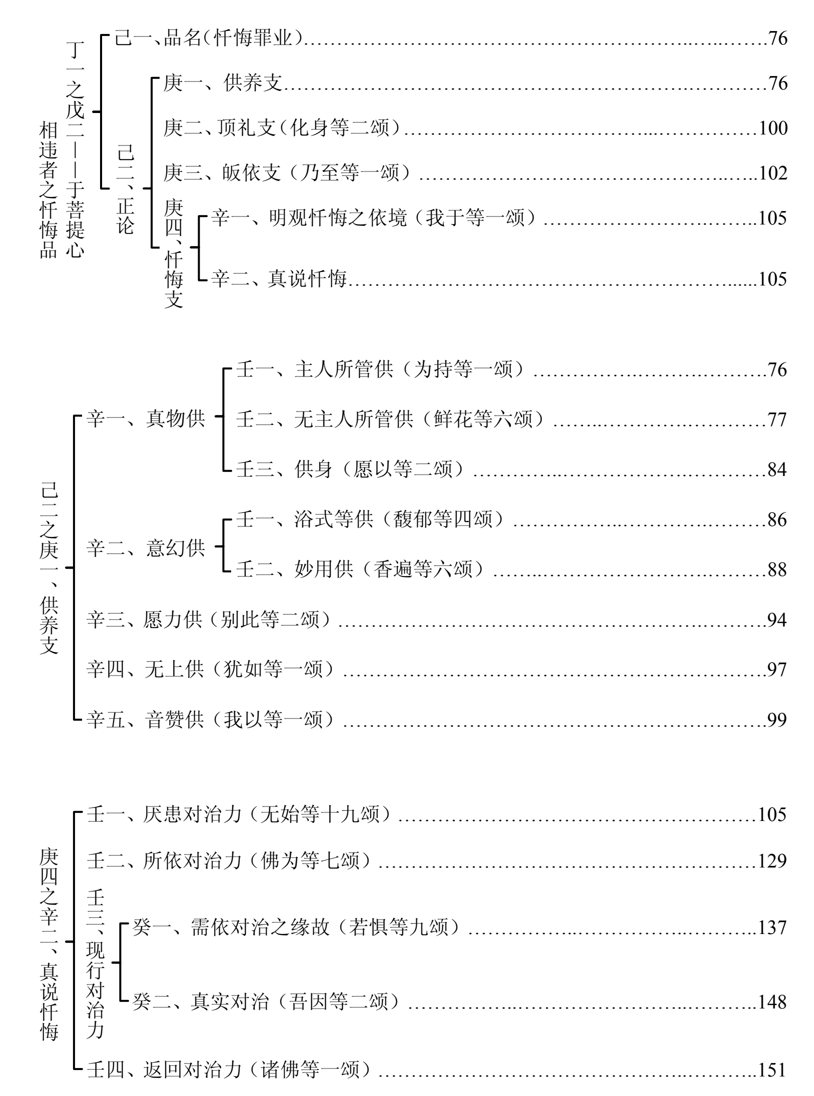








第二品科判



丁一之戊二——于菩提心相违者之忏悔品

- 己一、品名（忏悔罪业）……76
- 己二、正论
  - 庚一、供养支……76
  - 庚二、顶礼支（化身等二颂）……100
  - 庚三、皈依支（乃至等一颂）……102
  - 庚四、忏悔支
    - 辛一、明观忏悔之依境（我于等一颂）……105
    - 辛二、真说忏悔……105

己二之庚一、供养支

- 辛一、真物供
  - 壬一、主人所管供（为持等一颂）……76
  - 壬二、无主人所管供（鲜花等六颂）……77
  - 壬三、供身（愿以等二颂）……84
- 辛二、意幻供
  - 壬一、浴式等供（馥郁等四颂）……86
  - 壬二、妙用供（香遍等六颂）……88
- 辛三、愿力供（别此等二颂）……94
- 辛四、无上供（犹如等一颂）……97
- 辛五、音赞供（我以等一颂）……99

庚四之辛二、真说忏悔

- 壬一、厌患对治力（无始等十九颂）……105
- 壬二、所依对治力（佛为等七颂）……129
- 壬三、现行对治力
  - 癸一、需依对治之缘故（若惧等九颂）……137
  - 癸二、真实对治（吾因等二颂）……148
- 壬四、返回对治力（诸佛等一颂）……151








第三品科判

丁一之戊三——菩提心相顺之受持品
- 己一、品名（受持菩提心）……156
- 己二、正论
  - 庚一、加行之法……156
  - 庚二、正行决心（如昔等二颂）……185
  - 庚三、后修自他生喜
    - 辛一、应自生喜（智者等九颂）……189
    - 辛二、应令他生喜（今于等一颂）……202

庚一、加行之法
- 辛一、为自续生起菩提心宝而聚顺缘之积集资粮，总分八支，前品已说供养等四支，今说后四支。
  - 壬一、随喜支（欣乐等三颂二句）……156
  - 壬二、祈请转法轮支（我于等一颂）……160
  - 壬三、祈请不涅槃支（知佛等一颂）……161
  - 壬四、善根回向利他支（如是等四颂）……161
- 辛二、近取因之修心
  - 壬一、真实修心（为利等一颂）……168
  - 壬二、彼之应理（舍尽等一颂）……170
  - 壬三、分说施身（吾既等二颂）……171
  - 壬四、修心之果回向于利他（一切等八颂一句）……174

第四品科判

丁二之戊一——谨慎取舍不放逸品
- 己一、品名（不放逸等）……210
- 己二、正论
  - 庚一、略说（佛子等一颂）……210
  - 庚二、广说
    - 辛一、思所持学处而谨慎
      - 壬一、意乐不坏守持菩提心（遇事等十颂）……211
      - 壬二、加行不坏守持精进（故如等三颂）……223
    - 辛二、思暇满人身而谨慎
      - 壬一、思暇满难得而谨慎（如值等六颂）……228
      - 壬二、思恶趣中难脱而谨慎（刹那等二颂）……236
      - 壬三、说得暇满时应修善法而谨慎（既得等五颂）……240
    - 辛三、思所舍离烦恼而谨慎
      - 壬一、说烦恼之过患（嗔贪等八颂）……250
      - 壬二、忍除烦恼之难（乃至等十二颂）……262
      - 壬三、如何舍离烦恼之相（吾应等七颂）……277

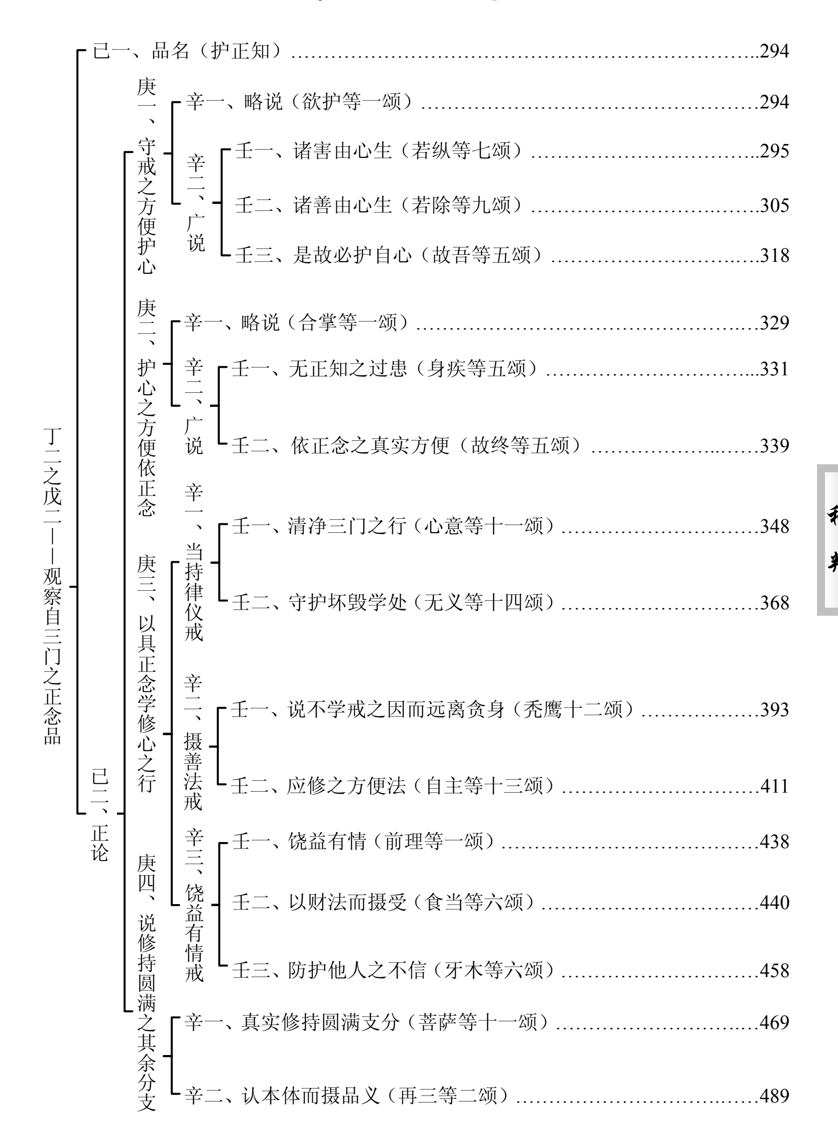









第五品科判



丁二之戊二——观察自三门之正念品
- 己一、品名（护正知）……294
- 己二、正论
  - 庚一、守戒之方便护心
    - 辛一、略说（欲护等一颂）……294
    - 辛二、广说
      - 壬一、诸害由心生（若纵等七颂）……295
      - 壬二、诸善由心生（若除等九颂）……305
      - 壬三、是故必护自心（故吾等五颂）……318
  - 庚二、护心之方便依正念
    - 辛一、略说（合掌等一颂）……329
    - 辛二、广说
      - 壬一、无正知之过患（身疾等五颂）……331
      - 壬二、依正念之真实方便（故终等五颂）……339
  - 庚三、以具正念学修心之行
    - 辛一、当持律仪戒
      - 壬一、清净三门之行（心意等十一颂）……348
      - 壬二、守护坏毁学处（无义等十四颂）……368
    - 辛二、摄善法戒
      - 壬一、说不学戒之因而远离贪身（秃鹰十二颂）……393
      - 壬二、应修之方便法（自主等十三颂）……411
    - 辛三、饶益有情戒
      - 壬一、饶益有情（前理等一颂）……438
      - 壬二、以财法而摄受（食当等六颂）……440
      - 壬三、防护他人之不信（牙木等六颂）……458
  - 庚四、说修持圆满之其余分支
    - 辛一、真实修持圆满支分（菩萨等十一颂）……469
    - 辛二、认本体而摄品义（再三等二颂）……489








入菩萨行广释

寂天菩萨　造颂
堪布索达吉 讲著

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼大恩传承上师！

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

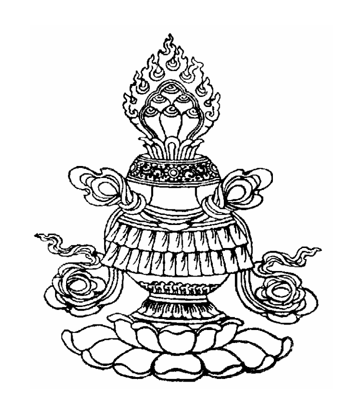
为度化无边众生，请大家发无上菩提心！

今天传讲主述菩提心之《入菩萨行》，此论是一切诸佛菩萨之同行道，修持一切安乐之因，一切有情善聚之源。

作为一个修学大乘佛法的佛子，不论你是修显宗或密宗，这部论典极为重要。如果没有通达此论的内容，无法生起入大乘之基础——菩提心；如能通晓此论，则已得八万四千法门之心要总汇。佛法难闻，机缘瞬息即逝，希望大家认真听习。能自始至终专心听习者，定会获益匪浅；反之，听时散乱，听后也不修持，则唯有得一传承，此外没有多大意义。希望大家能听闻圆满，不断传承，如果开始时不重视，结束时自己觉得没有收获，后悔为时晚矣！



《入行论》为印土寂天论师所著，现在我们所依汉文本是台湾的如石法师依藏文本而译出，汉地以前似乎没有人广泛讲解过此论。在藏传佛教里此论有多种不同传讲方式，现在我们以华智仁波切的窍诀——《入行论》之科判《明镜义》来讲解。此科判可谓止于至善，法王如意宝如是评价过：在藏地和印度肯定无法找到比《明镜义》更殊胜的《入行论》科判。此下正式以《明镜义》而宣述。












讲法闻法之相

全论分二：甲一、所讲之分支；甲二、所讲真论。

甲一分二：乙一、讲闻之相；乙二、如何讲闻法圆满。

乙一分二：丙一、上师讲法；丙二、弟子闻法。

丙一、（上师讲法）：

讲述佛法有三种方式，第一种是佛陀的传讲方式，即以三神变而传法。身以神境神变：佛陀传法时，从白毫放光，照彻三千世界，使未摄受的众生得到摄受，再出广长舌相，周遍大千世界，让已得摄受的众生生起欢喜心与信心；记说语神变：佛以六十种妙音广略畅演诸法，各趣众生皆能了达；教诫意神变：佛智洞察一切众生不同根基意乐，适应不同所化而宣讲不同法门。

第二种是阿罗汉传讲方式——依三清净而传：一、阿罗汉传法时，先以声缘的智慧观察众生是否法器，为堪能者宣说相应法门，此即法器清净；二、阿罗汉远离一切烦恼垢障，以殊胜之妙音而宣说佛法，令弟子生起欢喜信解，此为语清净；三、阿罗汉所讲的法为佛金口所宣或自之亲证，准确而无有偏误，为法义清净。或有人疑阿罗汉既能如理如实讲述佛法，为什么不依佛的三种神变来传讲呢？这一点大家应该清楚，阿罗汉与佛在断证功德上有很大差别，阿罗汉没有断除所知障（本论智慧品广讲），而且有四种不知因：时不知因、境不知因、细




不知因、多不知因。时不知因即阿罗汉的智慧神通有一定限度，过于久远时代的事情无法了知，如同舍利弗观察不到华杰施主有出家因缘，而佛陀知道他以曾绕佛塔之善根，能在今生出家证道，这类公案在《百业经》中多处可见；境不知因即由于外境相距太远阿罗汉无法察知，比如目犍连尊者的母亲转生到聚光佛的刹土，此刹远离娑婆世界，尊者无法以自力观察到，只有去求问释迦牟尼佛才知道；细不知因即细微之因果，如说孔雀翎上之不同色彩源于何种不同因缘，这些阿罗汉无法了达，而佛智能刹那不杂现见这一切因缘；多不知因即非常众多的法阿罗汉无法知道，比如佛具四种无畏、十八不共法等功德，这些阿罗汉无力去如实度量，曾有罗汉观察如来的顶髻相，结果无有边际，无法尽知。有如是种种原因，所以阿罗汉不能以三种神变来传讲佛法。

第三种是班智达的传法方式。在佛教历史上，印土有非常著名的两大寺院，一为戒香寺，一为那烂陀寺，可以说是当时所有班智达之源。这两座寺院的班智达有不同传讲佛法方式。戒香寺的班智达依两种决定——佛法决定、法器决定而传，这种方式在藏土没有广泛弘扬过，戒香寺如今不复存在了，以前藏地的根登群佩大师去朝礼印土各圣迹时，虽说过此寺遗址在印度南方，但详细地址如今无人去考证。那烂陀寺之遗址至今宛然存留，其寺班智达所创之传讲方式至今仍在广泛弘扬。此种传讲方式对佛经与论典的讲解方式有别，凡是佛经，依五种圆满来讲，即本师、境、时、眷属、法五种圆满；凡属论藏所摄的，依五条轨则——何为造论者、为谁而





造、论典属何范围、具何种必要、全论何意而宣讲。这五条轨则在印度及藏传佛教中广泛弘扬，龙树菩萨、莲花生大师等多数大德都循此讲释两大车轨的各部论典，麦彭仁波切讲解《中观庄严论》就是一例。

其中第一条何为造论者：比如我们现在要讲《入行论》，先对作者寂天论师作一番介绍，了知他的稀有事迹、功德，方能对他所作论典生起信心，深入准确地体会论典密意；第二条为谁而造：这部《入行论》是为了想修学大乘佛法的善缘者而造，令凡欲趋入大乘的修行者，菩提心未生令生起，已生者不退且增长；第三条论典属何种范围：《入行论》为殊胜的大乘论典，属二转法轮中的中观应成派之论著；第四条具何种必要：所传之论有什么必要去讲习，学习后能起到何种作用。学习这部《入行论》后，能让我们生起无上菩提心，去行持无上妙法而证佛果；第五条全论何意：即所传之论从前言到结尾之间所阐述的内容，这是最重要的一条，《入行论》所阐明的是发菩提心、学菩萨行的大乘道次第，也可以说是显宗中基道果一切修法。

以佛的三神变方式传法，现在我们没有能力，阿罗汉的三清净传法方式，也非目前力所能及，现在我们所用的是班智达传法方式。虽然我不是班智达，但我们的传承上师，自莲花生大士、龙猛菩萨、华智仁波切、麦彭仁波切到法王如意宝，都依循这五条轨则来传讲论典，故我们亦依此规则而传讲此论。

丙二、（弟子闻法）：

弟子闻法是说弟子听闻的法相方式，分发心和行为






两种，这些在《大圆满前行》中有详尽的介绍，这里只作简略讲解。

发心分两种：显宗的发菩提心；密乘的发无上清净心。显宗的发菩提心是一种广大意乐：知三界众生都曾作过自己的父母，都有过莫大的生养之恩，念及父母恩德，唯有证取种智大觉果位方可报答；为了得此果位，我今当精进听闻，修持正法。如不具发心，闻法、修法只是一种影像，并无实际意义。

密乘的发心，是一种以甚深智慧摄持的广大方便，即以明观五种圆满而听受法义。五种圆满：住处圆满为清净佛刹；说法上师圆满为佛尊；眷属圆满为勇士空行之自性；法圆满为究竟了义大乘；时圆满为三时无时清净时。因为一切法都由自心欲愿而转变，由此种明观清净的意乐，无须极大苦行，能迅速圆满资粮。

行为分所断与所取两种。所断分三：器之三过、六垢、五不持。器之三过指闻法时耳识弛散其他处，心意不记取所听闻之法义或只是听闻而不修持，还有心染五毒烦恼与八法妄念而听法。听法之人若有此三过，则如覆口之器、漏器、毒器，不堪盛陈胜妙正法甘露。

六垢者：听法者思忖自己比说法上师优胜而起骄慢；于说法上师及法不生正信；不励力求法；心识弛散外境；五根内收太过而于法义仅部分听取；法期太长为风日雨侵或饥渴所苦而生疲厌。

五不持者：持文不持义、持义不持文、不会义而持、上下错谬而持、颠倒而持，这五种当尽断除。

此三过、六垢、五不持若不断除，则绝入法之门而





于正法根本不能成就。

所取之行为分三：依止四想，具足六度，依余威仪。

依止四想：听法者于自己起病人想，法起药想，于传法上师起医王想，精进修持起疗病想。

具足六度：于讲法处供献鲜花、铺设法座等即为布施；善行洒扫、严制不敬而具威仪即为持戒；忍一切艰难寒热、不损恼众生即为安忍；于上师及法断邪倒见，以正信愉悦听受为精进；于上师之讲授专注谛听为静虑；咨问遣除一切疑惑等增益即为般若。如是可知，若如法听闻，则虽于一堂课中亦可圆满行持六波罗蜜。

依止其余威仪：在听法时应当调伏诸根生起恭敬心，不以袈裟等物盖头，不缠头，不持伞杖刀剑等，坐在低于法座之处，以喜悦之眼注视上师等等，这些在《毗奈耶》、《本生经》等经中有详细的解说。

弟子怎样闻法简单介绍到这里，若我们如是所说断除三过、六垢、五不持，如法具足发心、四想、六度，则于闻法圆具无量功德。

乙二、（如何讲闻法圆满）：

上师讲法与弟子闻法方式已讲解毕，然而上师之讲解与弟子听闻思维之间如何沟通呢？如果上师讲法不得要领，太略或太冗杂，弟子不能恰当完整地掌握论典的字义、句义、总义，就得不到很大收获。在藏传佛教中，这个问题的解决方式是依印度世亲论师之五条窍诀——必要、略说、解义、连贯、辩论。一、必要：即在讲法之前将所讲法之必要性作一番说明，比如我们现在讲《入行论》，有什么必要呢？学习此论能生起殊胜的



菩提心、行持六度等，此即讲习这部论的必要；二、略说：在讲法开始时，对所讲法总义作约略归纳，使听法者对全论所述要义、层次等有一梗概印象；三、解义：即将所讲论典逐字逐句解释，让弟子能确切地理解字句涵义，以免持文不持义；四、连贯：论典中每一科目之间，每一句段之间，意义上如何前后呼应连贯，这个必须要讲明，听者也需了解清楚；五、辩论：在遇到论中难题时，讲法上师需用辩论方式来抉择，从正面、反面、各个侧面，一问一答，使听法者的症结疑点能消尽无余。

除世亲论师的窍诀以外，藏传佛教大德还有一套讲解经论之秘诀——即三种纲要：科判摄义、细解颂义、归纳中心。一、科判摄义比喻为猛虎跳涧，一跃而过，喻义为科判以最精捷之语句将所有内容摄集总括出来；二、细解颂义比喻为乌龟爬行，一丝不苟，意思是详尽地解释每字每句，不能约略跳过，而应穷尽字句间的微义、隐义；三、归纳中心喻为雪山狮子，威伏群兽，将每个段落的文句中心意义作归纳，抓住各品、各科判主题，以显出论义之威严，使其他相似的意义与理由无法破斥、替代。

无论讲解抑或听习经论，这三条纲要必须全面掌握。若有人在讲或学论时，科目上一无所知，要说他懂得论义，值得怀疑！如只在科目上通达，但如乌龟爬行的细解颂义不能详尽理解，天天作老虎跳跃；或仅作乌龟爬，而无雪山雄狮之威伏群兽，此二皆非圆满讲习之道。我们如果能反复学习这五条窍诀与三种纲要，将之铭记在心、融化于心，于人于己当得大利！



这次讲解《入行论》，我尽力遵循这五诀三要，也希望各位道友无论是现在听习还是以后讲述经论，能依此诀要。现在的众生分别念繁杂，讲经的法师讲总义有人说太简，讲句义说太繁，不详加教证理证又起疑心等等。如果你能掌握上述诀要，讲论时把总义中心抓住，字句上也讲清楚，通过辩论、教证、理证，同时运用适合现代人心理的语言、方式，定会度化无量众生。我相信今天在座中以后会有很多人将成为了不起的高僧大德，但肯定只是融化这些窍诀于自心者。

《入行论》讲义在印度有一百多种，译成藏文的有八种，藏地高僧大德著的讲义我见过二十余种，《入行论》的重视程度由此可略见一斑。汉地至今唯有隆莲法师译、即格鲁巴甲曹杰大师著的《入菩萨行论广释》。希望你们以后能广弘此论的多种讲义，弥补汉传佛教中这一缺憾！

雪域各派讲述此论各有所崇，格鲁派论师主依甲曹杰大师的讲义；萨迦派论师依索朗则模之讲义；嘎举派论师依华沃则囊成后的讲义；宁玛派在华智仁波切前，论师们主依图美仁波切所著讲义，华智仁波切应化在世时，为各派弟子多次传讲此论，麦彭仁波切、堪布根霍等很多人在其座下听过此论。

此后，宁玛派自宗就增添多部《入行论》的讲义，如堪布根霍的讲义、根索曲扎的讲义等。这次我综合上述多部讲义，依华智仁波切的窍诀来宣讲《入行论》，这个传承非常清净，且极具加持力，你们应当生大欢喜心与净信而谛听。






论名译礼

甲二、(所讲真论)分二：乙一、论名；乙二、论体。

乙一分二：丙一、真实论名；丙二、旁述译礼。

丙一、(真实论名)：菩提萨埵渣呀阿巴打那。

本论的论名，梵语音为：菩提萨埵渣呀阿巴打那。梵语之“菩提”，是净觉之义，“萨埵”译义为勇识，“渣呀”意为行为，“阿巴打那”即趋入，如是全名直译为：趋入净觉勇识行为。再逐字解释，净觉：《智网经》中云“远离染污名为净，增长智慧名为觉”，内道中的声缘、菩萨各乘圣者，都有不同层次的净与觉；勇识：是对大乘佛子的特称，因大乘菩萨在修行过程中，遇到任何困难，都不会畏惧，心识极为勇猛地承当一切。《经庄严论》中云：“菩萨不畏空性，不畏众多经久。”其义为菩萨不惧甚深空性法义，不畏入旷久轮回，不畏度化无有边际众生的苦行，以其三无畏精神而称为勇识；行为：指行持六种波罗蜜多的行为，无垢光尊者说过：“大乘菩萨的修学，其中六度为主”；趋入：字义为向某方面发展而进入一种轨道或方向，也有行持的意义。按照汉传佛教的传统风格，就翻译成：入菩萨行。有的译本在后面还有一个“论”字，在梵文原本与藏文译本中“论”字不是很明显，当然，按意义理解也是可以的。

论分正论与邪论两种，《瑜伽师地论》中对此有详细的阐述。对这部百卷巨著，藏汉两地学佛者都极为重





视，但对此论的作者，两地学者有不同看法。按藏地史料记载，此论的作者为无著菩萨，当时无著菩萨在兜率天，亲承弥勒菩萨传授慈氏五论等法，后来在印度的白洛巴拉森林中，无著菩萨将此以文字记录下来，又为摄受世亲论师，著作了《瑜伽师地论》。为纪念这块大乘佛法两大车轨之一的来源地，人们将其地命名为“法药石”。汉文的《瑜伽师地论》署为弥勒菩萨造，这种观点源于何人，有何史实为证？大家应该考证一番，治学态度需要严谨审慎，无有真实的依据，切不可草草定论。

按《瑜伽师地论》中的观点，正论分三种：具义论、离苦论、励修论。邪论有六种：一、无义论：像古今的许多小说、杂志等，没有真实价值和意义，都属此类；二、邪义论：种种宣扬常见、断见、诽谤因果的邪魔外道论典，这类东西现在特别多；三、奸恶论：诸如种种宣扬战争、争斗等等之类，对众生无利的著作；四、离悲论：即远离大悲心的论典，如那些专门宣扬、介绍如何杀害众生的著作。前些时间，我在成都新华书店看见这类书不少，什么怎样杀猪、钓鱼、捉蛇虫之类，这种书确是无有悲心之邪作；五、闻义论：这类作品没有真实内容，只是为了引人注意，堆砌一大堆词藻作文字游戏，像现在世间上的某些诗歌散文等；六、辩论论：世间上各种与真理无关，在一些毫无意义的问题上喋喋不休的作品，如红楼梦学会的种种争辩等等。以上所说，都是应该远离的邪论。

《入行论》所述是大乘佛法精髓，为遣除众生的痛苦而广述发菩提心、修菩萨行的真实修法。作者也是得



到文殊本尊的摄受，亲证诸法实相的大乘菩萨，理所当然是正论，而且是佛教史上的旷世巨典，这一点，我看是没有人怀疑吧！

藏传佛教的高僧大德无论讲解著作、论典，非常注重经论的名称，而且经论前面都有梵文名称，在此我们也依传承，对经论名称作较详的讲解。经论的取名有一定方式，《解深密经》中列有四种：以地名而取、以人名而取、以比喻而取、以意义而取。以地名取的如《楞伽经》，以佛陀讲法所在地楞伽山而取名；以人名而取的如《弥勒菩萨请问经》、汉地的《六祖坛经》、《了凡四训》等，以经的请问者与论的作者而取名；以比喻而取的如《稻秆经》、《金刚经》，以某种能喻经意的同喻而取名；以意义而取的如《十地经》、《菩提道次第广论》等，以其所述的内容而取名。除上述四种取名方式外，也有依数目的如《三十四本生传》、依时间的如《贤劫经》等多种取名方式，但不常见。藏传佛教中的论师造论时大都依论义而取名，这种方式特别殊胜，阿底峡尊者入藏时也曾特别推崇和赞叹过这种取名方式。

经论取名有甚深的必要，《楞伽经》云：“若不立名称，世间皆迷蒙，故佛巧方便，诸法立异名。”利根者仅了知论名便能通达全论之义，如麦彭仁波切当年阅藏时，经常只是翻阅目录便通晓了许多经论之义；中根者也能依名而知大概义理；下根者亦能依名易于寻找论典。

现在解释论典前标以梵文名称的必要性。如同这部《入行论》，藏文经论前都有梵文名称，这有四种必要：



表示来源清净、自得加持、种下善根、忆念恩德。

一者：表示论典来源清净。梵文是印度的主要语言之一，在古印度，造论是很严谨的事。当时造出的论典在流通前，必须要经过数百位班智达的检验，作者在论中所立的宗义，要与班智达们辩论，如能胜利，论著便会得到认可，作者也会受到极大的礼遇；相反，如立宗失败，作品就被拴在狗尾上，点火焚烧。如果著作的内容属邪门外道，对众生有害，作者本人将会被剁去双手，然后终身服极苦之刑役。由于这种严厉的制度，当时所出的梵文论典观点纯正、深刻精辟。因此，后人以梵文来表示论义纯净。以后我们著论，也应向古人学习，最好也让大家集中检验一下，应该放在高座上供养的，就好好恭敬、拜读，邪作则应拴在老狗尾巴上！

二者：自得加持。梵语是三世诸佛示现成佛时传法所用的语言，加持力极大，在论典之首写上梵文，可以得到诸佛的加持。

三者：种下善根。论典之首的梵文名称，使见闻者能种下善根。

四者：忆念恩德。见到论首的梵文，能使我们想起著作、翻译、宣讲这些论典的大班智达、大论师、大译师们，因为我们福德浅薄，不能亲见如来、亲闻如来的法音，只有凭这一代代高僧大德，佛法的清净源流才未中断，汩汩地流进我们干涸的心田！为了忆念这些先贤对我们的恩德，所以在论典之首标以梵文写的名称。

丙二、(旁述译礼)：敬礼一切佛菩萨！

这是译礼句，是在本论翻译成藏文时，由主译的罗





钦仁钦桑波译师加上的敬语。在汉文藏经中唐玄奘、鸠摩罗什等翻译的汉文译著，似乎未见过有译礼句的。但藏传佛教中，绝大多数的经、论前面都有译礼句。藏文经论前加译礼句，始于囤弥桑布扎译师。后来为了易于区别三藏，藏地古代历史上的三大法王中最殊胜者，金刚持化身赤热巴巾规定：凡律藏所摄典籍，前面必须加“顶礼释迦牟尼佛”，因戒律的微细因果，菩萨和声缘罗汉无法抉择，唯有佛的智慧才能了达；属经藏的典籍，前面加“顶礼一切佛菩萨”，因大多数经典是佛陀与菩萨之间的问答，如《文殊请问经》、《弥勒菩萨请问经》等；属于对法(论藏)方面的，前面要加“顶礼文殊师利菩萨”，因对法是有关缘起及蕴处界方面的理论和概念，这些要靠文殊菩萨的加持开显智慧，才能彻底了解其深邃意义。此规定实施后，阅藏者对典籍所属便能一目了然。

赤热巴巾是个了不起的人物，对佛教发展和民族团结有巨大的功劳。他是吐蕃王朝的三十九代国王，在位时集合了许多译师大德，重新校正了藏文大藏经，制订、颁布了许多推动佛教发展的法令。那时吐蕃与唐王朝之间的使节交流频频，且有过结盟。“赤热巴巾”译义为“头发长长的”，当时他留长发，并饰以五色彩绸，遇到出家人时便五体投地，将头发散开铺地，让出家人从上踏过，由此而得名。思古鉴今，有些人应有所感触吧！

言归正传，在翻译经论时，译师们加上译礼句，能得到诸佛菩萨的加持，遣除违缘，圆满完成翻译。虽然汉地以前的大德如法尊法师、能海法师的译作前未加译



礼，但我们以后在译论前应加上译礼句，表示对传承上师的尊敬、祈求加持等，有多种必要。

著论之因

乙二、（论体）分三：丙一、著论之因；丙二、真实论体；丙三、圆满结尾。

丙一分四：丁一、礼供；丁二、誓愿；丁三、谦虚；丁四、使生欢喜。

丁一、（礼供）：

法身善逝佛子伴，及诸应敬我悉礼，

圆满的佛陀、法宝和所有的僧宝，及一切应礼之处，我在此都恭敬顶礼。

这是作者在论首的顶礼句，顶礼三宝及一切应敬礼之处。“法身善逝佛子伴”在原文中的顺序为“善逝法身佛子伴”，依次指佛法僧三宝。

“善逝”，佛的十种尊称之一。据《释量论》的解释，具圆满断证功德的量士夫为善逝。从断德而言，善逝指圆满断除了烦恼障和所知障，这点可以分三方面：端严而逝、不退而逝、无余而逝。端严而逝：佛陀已断除一切我执烦恼障，如相貌庄严之士夫，无有瑕疵，此断德圆满庄严非其他外道所能及；不退而逝：佛陀已断除二十种随眠烦恼，如同已患过天花的病人，病愈后，永不再染此病，这种不再退转的断德境界，已经超越了得预流、一来等果的小乘行人境界；无余而逝：佛陀断除了一切所知障习气种子，不剩丝毫障垢，如同一个盛满甘露的宝瓶，无一丝空隙，这种境界已超过了声缘罗




汉。从证德而言，善逝意为圆满证得一切种智，也可分三方面：端严而证、不退而证、无余而证。端严而证：指如来已证得二种无我，此证德圆满，端严无比，超越一切外道；不退而证：如来圆满证得诸法实相，此实相智慧无有退转，超一切得预流、一来果之小乘行人境界；无余而证：如来已无余证得三乘义门，可以摄受三种种性的众生，超越了一切声缘罗汉。如简略的解释，印度帝贤大师曾说："善逝者，断一切痛苦，证一切大乐智慧"，华智仁波切亦言："善者，依安乐之菩提道，逝者，证大乐无上之佛果。"

在佛宝前恭敬顶礼供养，功德是不可言喻的，《赞佛功德经》云："若人于善逝，虽作少供养，暂得人天乐，究竟证大觉。"虽然释迦世尊在我们这些浊垢厚重的众生前已显现了涅槃，但我们若能内心虔诚恳切地忆念佛陀，在佛陀的法像前作顶礼供养，每天哪怕只是供养一杯清水或一朵花，也一定能获得暂时的人天福报和究竟的圆满佛果，《百业经》和《大悲妙法白莲经》中，这类公案是最好的实证。

"法身"在这里指法宝。法宝称为法身，可从两个层次来解释。一、从究竟而言：《大乘起信论》中云："法性真如海，无量功德藏"，在《华严随疏演义钞》中也有"同体三宝"的观点，皆云远离一切戏论、究竟寂灭的法身，藏有无量功德，故称为法宝，这是显密二宗共许的观点；二、《宝性论》中有一句偈子"当知法身有二种"，二种法身指证法身与教法身，其中教法身又分为"种种法身"和"甚深法身"，种种法身即广如









大海的教理佛法。依据这个教证，暂时的法宝指一切佛的经论教法，乃至我们口中念的一句观音心咒都包含在内。

寂天论师在此恭敬顶礼一切法宝，在法宝前恭敬顶礼供养，有无量功德，这在《随念三宝经》中有非常详细的宣说。

"佛子伴"指僧宝。"伴"字有一起及所有之意。佛子分为三种：身佛子、语佛子、意佛子，以释迦佛而言，身佛子即是亲生子罗睺罗尊者；语佛子指诸声缘弟子，他们从佛传达教法的语言中得到证悟，如我们看舍利弗尊者的传记，尊者说他从佛口化生；意佛子指通达佛的意传深法、证得初地以上的大乘菩萨。如《入中论》中云："从此由得彼心故……生于如来家族中。"证得胜义菩提心的修行人，方是意佛子，才是真正的大乘僧宝。此处佛子指意佛子，以文殊等八大菩萨为首的无量登地以上之大乘圣众。除大乘三宝外，寂天论师亦恭敬顶礼一切应供的福田，如一切声缘、开示佛法之善知识、佛塔等等。颂词中的"我"指顶礼者——寂天论师，他以三门顶礼：身化微尘数，普现于一切应礼境前以恭敬之身姿礼拜；语出无量音声海，以一切殊妙言词，宣赞三宝功德；心以意念三宝种种功德而礼。

龙树菩萨说："作者于本师，礼赞非无果，本师及论典，令生敬信故。"论首加上顶礼句，能使后学者了知造论者的本师及教法源流，生起恭敬心。作者礼赞圣尊，亦能增上自福德，排除造论违缘等，有多种必要。

丁二、（誓愿）：






今当依教略宣说，佛子律仪趋行方。

现在我要依经教，简略地宣说信受奉行菩萨律仪的方法。

这是本论的立宗句。立宗即是成立造论的宗旨，作者说：现在我要依靠佛陀教法，简略宣说信受奉行菩萨律仪的方法。在此很简明地陈述了他造论之宗旨（目的）：宣说趋入菩萨律仪的方法。“今当依教略宣说”是说他宣讲此论的方法。乍看之下，这句话说我是依靠佛陀教法来宣说，而不是自己发挥创造。其隐义暗示后人，造论讲法必须要有依据，不能凭分别念去臆造，这是一个很重要的教言。我们著作、讲述、辩论一定要依经教，依据如来及其化现的高僧大德所说经论，只有佛陀和善知识的教言，才堪为依据。《入行论》是根据《学集论》的内容而成，而《学集论》是从一百零五部佛经中摘抄而成，所以在此作者说自己是“依教略宣说”。

造论者当时已彻悟空性，但仍是依据教典而著论。同样，月称菩萨在《入中论》中说：“广集中论义，如圣教教授，宣说此论义。”这些先贤大德造论说法的严谨态度，以身示范给后人，诸位当善思之，铭刻于心！

“佛子律仪趋行方”，“佛子律仪”即菩萨戒，包括三个：一、摄律仪戒，即是共七众别解脱戒，断除性罪、遮罪的律仪；二、摄善法戒，即是由身语意积聚诸善的学处；三、饶益有情戒，即是所有引摄、护持、增长诸善法之戒。这三条也就是大乘菩萨所有的修学次第与法门。“方”即“方法”，趋入菩萨律仪的方法。按《入中论》所说，有“广大入”和“甚深入”两种方法，从广

大入而言：入菩萨行即为广博地闻思教理；从甚深入而言：为深入修持六度万行。

《入行论》的颂文意义非常深奥，我只是很浅地解释一下，给大家抛砖引玉，打开一下思路，大家用自己的智慧反复思维，如能在今生中把这部论很透彻地理解，临终时一定会很有把握。

讲完了造论的方法和目的，那么是为谁造这部论呢？

丁三、（谦虚）：

此论未宣昔所无，诗韵吾亦不善巧，
是故未敢言利他，为修自心撰此论。

这部论没有宣说什么特殊的创见，诗文声韵我也不很精通，因此不敢存有利他的念头，而是为了修炼自心才撰写此论。

在传这部论之前，僧众要求宣说“以前没有过的法”，因而此论从文字方面可以说是以前从未宣说过，但从内容上讲，“此论未宣昔所无”——以前没有讲过的内容本论一点也未有宣说，这是在论义上的谦虚；“诗韵吾亦不善巧”，这是文句上的谦虚，作者说他在诗文修辞及韵律方面不善巧，但纵观全论，颂文中充满了精彩、恰当的妙喻，平淡而贴切的言词很容易让阅者趣入深奥的大乘教理。如果说这部巨著的作者不善巧于诗韵，难道说那些如鹦鹉学舌般的世间诗人善巧吗？！

在印度，文字方面非常优美的论典有不少，如马鸣菩萨造的《三十四本生传》，是一部释迦佛传记，在藻饰声韵方面是典范之作，在印度非常出名。藏地华智仁

波切的诗作也是藏文诗歌中之典范，如《莲苑歌舞》等。汉传佛教的大德如寒山、拾得、莲池、憨山等等都有传世杰作。尤其是憨山大师，文笔隽秀，如他27岁时作的铭："方将曳长风之袖，披白云之襟，其举也，若鸿鹄之翼，其逸也，若潜龙之鳞。逍遥宇宙，去住山林。又奚炫夫朱紫之丽，唯取尚乎霜雪之所不侵。"堪称绝世佳作！

这句话还有一层含义：自己不善巧诗韵还是要去造论，为什么呢？因为造论的目的主要是为了解脱，不能太注重修辞，如果一部论的文辞胜质（内容含义），那便是劣作，这句颂词隐秘地宣说了这个窍诀。

作者说这部论的内容都是诸佛以前讲述过的，没有任何自我创见，诗文声韵方面我也不善巧，所以我不敢存有利益他人的念头。在原著中"未敢言利他"这句是"亦无利他心"，可能是译者不敢这样直译。这是叙述造论资格、发心上的谦虚语，在印度和藏域，造论者有三个等级：上等是证得见道位以上、亲得本尊摄受、精通五明；中等是已得本尊摄受并精通五明；最下的也要精通五明。作者说自己是凡夫，没有什么独创见地，又不善巧文辞，所以不敢说有利他的念头。

若对众生无有利益，造这部论用意何在呢？"为修自心撰此论"——为了修炼自己的菩提心，未生令生起，已生令增长，所以我撰写了此论。这句谦虚词，我们不能从字面上直接理解。这是在间接地说明：造论必须以利益众生和修行为主，不能有染污心。从下一个颂词我们将知道这部恳切动人的醒世杰作，完全是作者菩提心

的流露。佛菩萨和古德们都非常谦虚，相反，凡夫是非常傲慢的，《父子相会经》中说修行人最大的违缘是傲慢和脆弱。一个修行人，如果不能克服傲慢、脆弱懒惰这两种烦恼，很难成功。

印藏两地的高僧大德在解释这一偈时，都解释这是作者为了隐藏功德而说的方便谦词，没有一个人说他没有利益众生之心。

一味谦虚也不行，论主又怕我们这些凡夫因此而不愿意学习，所以又用心良苦地宣说此论的功德。

丁四、（使生欢喜）：

循此修习善法故，吾信亦得暂增长，
善缘等我诸学人，若得见此容获益。

由于依循此论修习善法的缘故，我学佛的信心也得到了暂时增长。如我一样善缘具足想修学大乘佛法的人，如果有缘见到此论，也许能够获得法益。

虽然我一点也没有利益他人之心，但自己常常依靠这部论修习善法，使信心得到暂时增长。或者可以这么说：我自己造这部论典并非没有意义，遵循此论不断地修行愿、行菩提心，我相信信心一定会得到增长。因在造论的过程中，自心要详细观察，依据教证、理证进行严密地思维，通过这种思维，加深了自己对佛法的理解，增长了欲信、净信和不退信心。"暂"在这里有很深的含义，可以分两个层次来解释：第一层意义是指次第性修习这部论，使自己的智慧、信心暂时得到增长；第二层："暂"这个字，隆莲法师依义译为"万一"，指信心智慧不断增长，究竟上是对众生有利的。由这个"暂"



字，我们可以理解：依循这部论修习，信心、智慧越来越增上，而信心是道源功德母，在此基础上，饶益众生的成佛事业一定能成功。

说了对他个人的利益后，又说“善缘等我诸学人，若得见此容获益”，根基、意乐与我相同的学人，如果想修学大乘菩萨行，见到这部论典，也许能得到利益。这句话中，才真正道出了他造本论之目的：让见到此论的后人获益！这位悲心深切的菩萨，为了沉溺轮回中的愚痴众生，以他彻证法性、淹贯三藏的智慧，在此委婉而恳切地说：后代有修学菩萨行的大乘弟子，如能学习此论，一定能获得利益，因为这是自己经过一番“寒彻骨”的实修磨练，粹取出的大乘佛法精髓。

在藏传佛教中，《入行论》得到了非常的重视。如果是一个出家人，不通达此论，那么大家都会认为他不算真正的佛教徒。在噶当派中，《入行论》是必须修习的噶当六法之一，要求学人在实修前通达此论；在我们宁玛巴中，不论哪个正规寺庙，没有不讲习《入行论》的。但在汉传佛教中，未听说过有人讲习《入行论》，这是一个很大的缺憾！我想从我们这代人开始，若着重弘扬此论，对众生一定有极大利益。因此，这次我尽力为你们详细讲解，你们需要认真听闻，对每字每句再三地思维，一方面以大信心祈求传承上师加持，这样一定会通晓其中内、外、密意义，哪怕只通晓微小一部分，也能得到不可思议之功德。诸位，佛法没有主人，大精进者得之，若圆满听习、讲解本论，则得到人身，确实有很大意义。而且要弘扬大乘佛法，《入行论》是最重







要的论典，是最需要传讲的。






第一品 菩提心利益

丙二、（真实论体）分四：丁一、未生者令生；丁二、已生者不退；丁三、不退而增上；丁四、如是善果利他回向。

丁一分三：戊一、说利益而生欢喜之菩提心利益品；戊二、于菩提心之相违者忏悔品；戊三、菩提心相顺之受持品。

戊一分二：己一、品名；己二、正论。

己一（品名）：菩提心利益。

己二分二：庚一、说其菩提心所依；庚二、真实菩提心利益。

庚一分二：辛一、说身依；辛二、说心依。

现在趣入对真实论体的讲述，按照科判，前三品的内容是让未生起菩提心者生起菩提心，为了达到此目的，寂天论师先以“欲钩牵”，说明菩提心的种种功德，使人由衷生起向往之心。在述菩提心利益前，论中先提到菩提心之所依，即身依、心依，十分难得、短暂。

辛一、（说身依）：

> 暇满人生极难得，既得能办人生利，
> 倘若今生利未办，后世怎得此圆满。

闲暇圆满的人身极难得到，如今既已获得这成办人生利乐的机会，倘若不利用它来成办自他的究竟利益，来生怎能再获得暇满人身呢？

菩提心必须要有一个依靠处，无缘无故中不会产生。依处有两种，第一种是身体方面的依处。在有些大乘经典中，我们可以看到天人、龙王、人非人等皆可在佛陀前发菩提心，但是天人、龙王等他们修持之机缘没有人那样殊胜，修持善法力量在六道中最大的是人道。可是具足修法最优条件的远离八无暇、具足十圆满之人身，非常难得，如今既然得到能成办人生利乐的机会，倘若今生没有利用它来成就自他究竟利益，以后怎有可能再得到圆满人身呢！

暇满的概念在经论中有详细论述，“暇”即闲暇，指远离了八种无暇处，有修行正法的殊胜机缘。八种无暇：地狱、饿鬼、旁生，这三恶趣众生恒受寒热饥渴等苦；长寿天则于无想之中虚度时日；生边地无有佛教正法；于外道邪见家受生则自心染着邪见；生于暗劫纵三宝名亦不得闻；生为喑哑者身心不调适。若于此八处受生，无有修持正法之暇，故称为无暇。十圆满指修行正法必须具备的十种条件，分自圆满、他圆满两类。自圆满有五种：一、人身为所依圆满；二、生于有正法之处为境圆满；三、六根具足为根之功德圆满；四、业际无倒，欣乐善品为意乐殊胜圆满；五、于正法心能欣向为正信圆满。这五种条件观待自身，必须具足，故称为五自圆满。他圆满五种：一、生值佛出之劫为大师殊胜圆满；二、值佛示现三转法轮为圣教正法圆满；三、圣教正法住世为时分圆满；四、有趣入圣教之缘为自缘圆满；五、有善知识摄受为增上大悲圆满。这五种条件皆需观待他缘，故称为五他圆满。

具足这八闲暇十圆满的人身非常不易得到，以比喻方面说，佛经中有很多：如盲龟入木轭、撒豆留壁、昙花一现等；从数目方面喻：恶趣众生如夜间星、人趣众生如白昼星，或恶趣众生如大地尘、得人身者如爪上尘等等；再以因缘上看：佛经上阐明过，得人身必须要守清净戒律和广行布施等。从比喻、数目、因缘上看都很难得之人身既然得到了，像在座各位一样，各种因缘都具足，就应该利用这个机缘去成办自他暂时与究竟的利益。详细说，得暇满人身后，上士、中士、下士三种根基者可以修习三士道，完成暂时、究竟之二利事业。"难得此身如昙花，超胜万宝具大义"，这样的人身宝，十万个摩尼宝也比不上，这是法王如意宝《忠言心之明点》中的比喻。摩尼宝唯能解决今生衣食受用，此外也就没有什么益处了。而利用人身，能成办究竟成佛事业。

"倘若今生利未办"，如果拥有了珍宝人身，仅是忙于世间琐事，吃喝玩乐，或游手好闲，不利用它去修行正法，成办二利，就如有人得到了摩尼宝，而没有利用无异。《亲友书》中亦如是说：这种人是把金宝盘当成粪盘。也许有人想：不要紧，生命是长久的，这辈子我就这样虚度，下辈子再修正法吧！论中立即警告说："后世怎得此圆满"，将来转生过程中怎么会得到如此暇满人身呢？在三界轮回转生过程中，得人身的机会比在针尖上叠豆更难，虚耗了此生，佛经中说："一失人身，万劫不复。"今后无疑转生到无暇之中，陷入无暇后，再也难以得到听闻、修持正法的机会，到时你怎么解脱！现在佛法很兴盛，你们也得到了人身，趣入了正



法之门，也幸遇大善知识法王如意宝的摄受，八闲暇十圆满一一具足，每天应不间断修习正法，不要放过这样的机遇，只要不断地坚持积累资粮，"智者积其善，少许少许积"，二利之事业定会成功！

辛二、（说心依）：

犹于乌云暗夜中，刹那闪电极明亮，
如是因佛威德力，世人暂萌修福意。

就像那乌云密布的黑夜中，刹那的闪电显得非常明亮，同样，因佛陀威德力感召，许多世人才暂时萌生了修善集福的心意。

菩提心第二个依处是"心"，即向善之心。有了向善心，菩提心方有因缘生起，可是在人趣众生中善弱恶强，要生起善心，是多么难得。为了形象说明这一点，作者用了一个很巧妙的比喻：就像那乌云笼罩，四野黑暗中，刹那闪电的晃耀多么明亮，照彻了大地，万物毕呈；同样，因佛陀威德力感召，世人才暂时萌生了修习善法之念。这是一个意味深长的譬喻。我们可以这样去理解：如乌云暗夜的五浊黑暗中，佛陀威德力如同闪电一般极为明亮，照耀着黑暗中的众生，世人因前世善缘和佛陀的加持，生起了暂时修行福德之意念，但这个念头只是刹那的，非常短暂。

也许有人想："太夸张了吧，我的善念没这么短暂。"其实一点也不夸张，仔细观察一下自心，波涛汹涌的妄念流中，每天有多少个刹那是善念呢？上师如意宝说：凡夫对上师三宝生起真正的信心，非常非常难得，就像是得到摩尼宝一样。诸位想一想，自己出家修习大

乘佛法的因缘，在你的生命之流中，占多大比例，能维持多长时间呢？凡夫的念头刹那刹那变化不停，尤其是学佛修正法的意念，如同闪电，只有一刹那，非常的短暂、偶然。堪布根霍说："我们凡夫不可能经常生起善法意念，所以善念生起后，必须及时抓住，不要放跑了。"

如果这种善念能恒时具足，你们人人都是大成就者。而实际上并不是这样，我们的恶业习气力大，环境又是如此恶劣，要把这短暂偶然之善念抓住、稳固扩展，委实不易。虽是不易，但不能因此而生恐惧，你们必须先把脆弱甩掉！佛经云："若人能发心，佛也恒加持，若得佛加持，彼人证觉性。"只要你能发心，发起真实向善之心，对三宝的信心、恭敬心，诸佛菩萨就会恒时加持，如同我们推开封闭的窗户，春天那盎然的气息定会弥漫自己的小屋，与户外广阔的原野浑然无别。你们自己必须要勇毅截断烦恼相续，以上师诸佛之加持，定能将这个"暂萌修福意"无限地扩展、加深，直至成佛！

如上所述，菩提心所依十分难得，得者应该珍惜，利用这个因缘，发起菩提心。那么菩提心本身有什么利益呢？

庚二、（真实菩提心利益）分三：辛一、总说发心之利益；辛二、分说愿行各别利益；辛三、具发心之功德。

辛一分三：壬一、胜于余善之利益；壬二、名义转变之利益；壬三、比喻说明利益。

壬一、（胜于余善之利益）：

以是善行恒微弱，罪恶力大极难挡，



舍此圆满菩提心，何有余善能胜彼。

凡夫的善行通常是非常微弱、短暂，而恶业习气势力很大，难以抵挡，除了圆满的菩提心，还有什么其他善行能胜过这些恶业习气呢？

发菩提心之利益分三方面来宣说，第一是发心的利益胜过其余任何善法。娑婆世界众生，特别是现在末法时期，五浊厚重，众生业障极其深重，因此在修行善法时，力量很弱，比如说念心咒，观不清本尊；依止上师，又对上师生邪见；修五加行，几天就心烦、生病；闻法时心又特别散乱、东想西想。可是在造恶业时就不一样，据说你们有些人在家时一口气能喝十几瓶酒，跳舞通宵达旦，赌博时几日几夜不下"火线"……在现在这个时代，修行正法的顺缘很难具足，你们当中有许多人说："上师！本来我是要出家的，要在学院住多久多久，但是，我身体不好，家里人反对、不理解，单位不给请假，没有经济条件……"似乎每个人都有重重违缘！

个人业力如此，共业亦是。昨天上师如意宝说："现在学院里所有的建筑工程，必须在最短时间内完成。大家要集中精力来讲习正法。现在弘扬佛法越来越难，住持几个人讲法也很困难。建立一座学院，摄受一批信心弟子讲授正法，几百个真正的高僧大德一起去做难度也很大！可是要去摧毁呢，世间一个小人物也有此能力……"

"罪恶力大"，从内从外，一齐夹攻，真是"极难挡"啊！"极难挡"还有一层意义：许多修行人因烦恼习气深重，不能调伏自心，违反了释迦牟尼佛制定的戒

律，不管是何种原因，只要造了恶业，其恶报必定“极难挡”，必定会因此而招感难以忍受的猛烈恶趣痛苦。

要上进，烦恼习气布下了重重障碍，如果退，可怖的恶趣痛苦在等待，我们凡夫处于这种可怕境遇中，难道是走投无路吗？并非如此，论主紧接着指出：“舍此圆满菩提心，何有余善能胜彼？”要战胜这些恶势力，唯有圆满的菩提心！根索仁波切讲过《华严经》中一个比喻：老鼠特别害怕猫，只要猫一出现，老鼠就消失无踪了；同样，菩提心“猫”生起时，所有罪业“老鼠”就会跑光。他很详细地抉择了比喻的含义，认为只要生起世俗菩提心，所有的罪恶业障就会全部遣除。上师如意宝也这么讲过：“对我们初学者来讲，发胜义菩提心虽然有困难，但世俗菩提心所摄的愿行菩提心，大家都应该、而且能够生起来，一旦世俗菩提心生起来，很多业障、罪业都能全部消除，如同猫能赶尽老鼠一般。”

整个大乘基础建立在“发菩提心”上，然而纵观专弘大乘教法的汉传佛教，似乎没有对此予以应有的重视，你们当中有人学过华严、天台教法，有人专修过禅宗、净土等法门，但是有没有一套系统的发菩提心教授及修法呢？虽然净宗省庵祖师有《劝发菩提心文》，文中以报佛祖、父母、施主等恩德而劝发菩提心，但具体使菩提心生起、稳固及增上的次第修法何在呢？我觉得你们中有些人好高骛远，成天把大中观、大手印、大圆满挂在口头上，一心想：我这样的大人物，是来藏地向大活佛求大法的，《入行论》没什么听头。昨天有些人来请假，说要回汉地受戒，有些人说要回去治病、安居。

很明显，对《入行论》不感兴趣，不想继续听下去，这种想法很可怕，上师如意宝说：“故意断一部法的传承，比毁坏一千个佛塔的罪过还要大！”

《入行论》对我们每个人都会有很大利益。诸位应仔细观察自相续，在“猫”来之前，“老鼠”肯定会加紧折腾一番，这时你们要坚毅，不应让烦恼把你打败。大家把自己信心“窗户”打开，让诸佛菩萨、传承上师的加持“阳光”照耀自己，唯精唯一，闻思此论，定能透彻理解寂天论师给我们阐明的大乘修学正途，生起殊胜圆满菩提心！

佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，
无量众生依于此，顺利能获最胜乐。

诸佛在多劫中思索、观察，发现了菩提心的利益最为广大，如果众生都依止菩提心去修学，必定会顺利获得最胜妙的安乐。

上一颂讲菩提心能消重罪的利益，那么是谁知道这一点呢？此颂首两句回答了这个问题。以释迦牟尼佛代表的三世诸佛，为了度化众生，在三大阿僧祇劫中，以明鉴万法的无漏智慧，作了甚深观察思维抉择后，得出了一个答案：要遣除众生无明痴暗所引起的痛苦，使他们得到究竟安乐，唯有修学菩提心！若不依止菩提心，不能证得等觉之位，若依此心，则能获得最胜乐的佛果，因此说“觉心最饶益”。抉择此理者是最究竟的量士夫——诸“佛”；抉择时间是“多劫”；抉择方式是“深思维”；抉择结果是“觉心最饶益”。以这样严谨、圆满抉择，所得出的结果，理所当然是究竟正量。



这两句不但叙说了菩提心能灭除重罪，也说明了菩提心最能饶益自他。为具体说明饶益，下文就说：“无量众生依于此，顺利能获最胜乐”，无量众生依靠修持菩提心，能够顺利获得最胜妙的安乐——无上佛果。依菩提心之胜道，过去有无量众生已成佛道，未来的一切众生亦皆能成佛道，因此说“无量”。若相续中生起了菩提心，则所行的一切法，皆成证得等觉位因，任运中能积聚起大资粮，成就佛果，因此说“顺利”。

我们翻开诸佛菩萨及大乘高僧大德的传记，可以看到相同的一点：他们都是依靠修持菩提心而得以成就，从本师释迦牟尼佛至今二千五百多年中，千千万万成就者，不修菩提心而成就的一个也没有！

也许你们当中有人会想：“这点我也承认，但是说依菩提心能够顺利成就，恐怕不是这么回事吧，菩提道上障碍多得无法计算，一个修行者，发了菩提心后，反而不知要经过多少磨难、挫折，如释迦牟尼佛，他老人家在三大阿僧祇劫中，被提婆达多害过多少次，头目身骨布施了多少次……这么多苦行，还算顺利吗？”你们这么想，探索精神可嘉，但这种想法很幼稚。修持菩提心有一定层次。大乘行人首先修学愿菩提心，纯熟坚固“为利众生愿成佛”之愿心后，便趋入行菩提心的六波罗蜜多，修行布施、持戒等由低至高，福慧资粮积聚到一定程度后，证悟胜义菩提心。这时候的佛子，悲心非常深切，菩提心很坚固，自己的肉身与外界的草木，此二平等无异。将肉体布施给众生不但没有痛苦，反而因为能利益众生而生起数数欢欣、安乐……这些在《入行

论》后面内容中有阐述，在《入中论》里也讲：“且如佛子闻求施，思维彼声所生乐，圣者入灭无彼乐……施者受者施物空，施名出世波罗蜜。”我们凡夫眼中“挫折、磨难、苦行”，在菩萨的境界里，这一切都是无缘安乐，是任运顺利的修行助缘。这一颂是诸佛圣者与寂天论师留给后人的无上窍诀，不甘堕落、追求解脱者，为什么不重视呢！

欲灭三有百般苦，及除有情众不安，
欲享百种快乐者，恒常莫舍菩提心。

如有人想灭尽三界中诸般痛苦，要除掉诸有情众多不安，以及期望享受无量快乐者，那么应该恒常不舍弃无上的菩提心。

三界众生陷于生死境界，有因有果故曰三有。三界众生有无量的痛苦，归纳而言为行苦、变苦、苦苦三种；详细一点，在《瑜伽师地论》里列有一百一十苦。如果一个人想灭除自己的这些痛苦及其他有情的不安乐，以及想要享受种种安乐幸福，唯一妙法是不舍弃修持菩提心。根索仁波切解释此颂为三士道修法，颂中第一句是中士寻求自我解脱的修法；第二句是上士让一切有情得到究竟成佛安乐的修法；第三句是下士追求人天安乐的修法。修持三士道，都不能舍弃菩提心！

对修行人来说，想脱离三界轮回，想解除一切父母众生的痛苦，想往生极乐世界，或享受出世大乐，必须要恒常修持菩提心，唯有修持菩提心才能满足众愿。或有人怀疑：中下士道的行人不是没有菩提心吗？答：三士道修法是每一个欲入解脱道者的必修法。下士修法唯



求离苦生善趣，修行人相续中只要一度生起菩提心，即能灭多劫罪障，圆满广大福德，刹那解脱恶趣痛苦，因此，修下士道之法亦宜发菩提心。中士道即小乘道，下士道修法为其基础，下士道既应发菩提心，中士道岂能舍也？（若欲详知此理，阅能海上师所讲的《菩提道次第论科颂讲记》）

菩提心能消除无量重罪，能让我们最终获得究竟佛果，也能成办暂时的事业，所以作者在此很直接地告诉后人："恒常莫舍菩提心"！佛经中也如是说："诸比丘，纵遇命难莫舍菩提心。"法王如意宝也讲过三个教言："自己要发愿生生世世不诽谤三宝；求正法的意志要坚定，不为任何困难所动摇；纵遇命难也不能舍弃菩提心。"诸位当扪心自问：遇到生命难关，我会不会舍弃菩提心呢？

壬二、（名义转变之利益）：

生死狱系苦有情，若生刹那菩提心，
即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。

系缚在生死牢狱中的苦难有情，只要生起刹那世俗菩提心，那么立刻可以尊称为如来之子，世间的人天都应该向他礼敬。

总说发菩提心利益第二方面是"名义转变"的利益。名义转变指发菩提心后，有名称、意义转变为菩萨的利益。系缚在三界生死牢狱中的苦难众生，只要生起刹那的菩提心，虽然他还被各种业惑烦恼系缚，在三界生死轮回监狱中，没有得到解脱，地位非常卑微，但因心里生起了无伪世俗愿菩提心，就可称为佛子，从意义上也成了世人、天人、龙王的福田，成了天龙鬼神以及人等

礼敬之处。

关于此处菩提心的具体标准，各种讲义不一。印度布布达论师解释为胜义菩提心，认为只有证悟胜义谛，才是佛子，才是人天的福田。后来很多高僧大德破斥了这种观点，贾操杰大师在讲义中说："若人发愿菩提心……不唯诸登地菩萨有如是功德。"明确地指出了此处的菩提心是世俗菩提心，虽也包括胜义菩提心，但主要是指世间凡夫力所能及之世俗菩提心。在《华严经》中用金刚宝来比喻世俗菩提心，金刚宝虽然可以被毁坏，但毁后能立即恢复，世俗菩提心也有如是性质。如果像布布达论师所说，此菩提心是指登地菩萨才有的胜义菩提心，那是不能毁坏的，用金刚宝比喻很不恰当。在《迦叶请问经》、《宝积经》中也以转轮王的儿子来比喻发菩提心的人，王子刚生下来，尚在襁褓之中，诚然此时王子没有摄受、利益民众的能力，但所有大臣、子民肯定要顶礼、恭敬他；发菩提心亦然，凡夫发起世俗菩提心，虽无利益众生的能力，但他实质上是佛子，世间人天都应向他礼敬。

从金刚宝喻和王子喻看，此颂中所说的"菩提心"，无疑是指世俗菩提心。世俗菩提心所摄的愿行菩提心，在座大部分人是有的，我们每天在上课前念发菩提心仪轨，大家要修观："为了解脱一切众生的苦难，今发愿成佛。为此，现在我要闻思正法。"生起为利益众生求证菩提之心为愿菩提心，将此愿心付诸实际行动，精进闻思修行正法，即行菩提心。所以今天你们在座的都是佛子，非常了不起，世间的人、天、龙王、非人，都应

该礼敬你们，你们也要好好接受他们的顶礼、供养……

壬三、（比喻说明利益）分六：癸一、冶金喻说明能得佛果；癸二、珍宝喻说明意义之大；癸三、具果树喻说明善根不灭而增上；癸四、勇士护送喻说明胜伏决定罪；癸五、劫末火喻说明消尽不定罪；癸六、此未说者余经细释。

此下的六个颂词，用五种比喻来说明菩提心利益，最后用《华严经》的教证补充尚未阐明的利益。

癸一、（冶金喻说明能得佛果）：

> **犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，**
> **无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心。**

如同少许点金剂能将众多铁块变成黄金，以刹那的菩提心为因缘，能将凡夫身体，修成无价之宝的清净佛身，所以应该发起并坚持菩提心。

以点金剂喻菩提心，出于《华严经》，经中说一两点金剂将千两铁变成纯金，以此而喻发菩提心的功德。人道凡夫，由种种无明业惑相系，血、肉、骨、毛发、指（趾）甲、各种涎汁等三十六种不净物组成了身体。虽然有这么多烦恼垢秽，但只要生起一刹那菩提心，也能将诸烦恼逐渐转成清净的如来智慧，三十六种不净物构成之躯体亦能藉此转成三十二相、八十种好的金色佛身，就像一大堆黑乎乎铁块，加上点金剂后，便变成黄灿灿的金块。

菩提心有如是利益，能将不净凡夫净化成如来，诸位能遇到这种殊胜妙法，这是在往昔无数劫中积累资粮而得的善果，应该生大欢喜心，抓住这个机会，坚定地



发起、稳固、拓展自己的菩提心。

癸二、（珍宝喻说明意义之大）：

> **众生导师以慧观，彻见彼心极珍贵，**
> **诸欲出离三界者，宜善坚持菩提心。**

众生唯一导师以他现见一切的智慧观察，发现菩提心最为珍贵，所有希求脱离三界轮回的众生，都应该坚定持守珍贵菩提心。

很多讲义在解释此颂时，都说是以摩尼宝喻菩提心的珍贵。在古印度，有智慧的商主带领很多商人到大海去寻找如意宝，他们到达宝洲后，商主以智慧辨别、挑取真正的如意宝，带回赡部洲，使人们得到大利益，而其他珍宝对人虽能饶益，却都比不上如意宝；同样，人天导师——佛陀，为了断除众生无边痛苦，让他们得到无上安乐，用无漏智慧进行了非常详细、彻底的观察，在众多法门中，彻见唯有菩提心对众生最有利益，如同摩尼宝能解除众人贫穷痛苦一样，菩提心能遣除众生的生老病死等一切轮回痛苦，所以凡欲脱离三界轮回的众生，都应该持守菩提心。在《华严经》中亦有这样的比喻："善男子，如有宝珠，名自在王。日月光明所照之处，一切财宝衣服等物，所有价值悉不能及，菩萨摩诃萨发菩提心自在王宝，亦复如是。一切智光所照之处，三世所有天人二乘，漏无漏善一切功德，皆不能及。"

菩提心有如是功德，超过了其他一切善法，如同一个人想遣除贫穷痛苦，摩尼宝是最好的依处；我们要想出离三界轮回，也应该坚定持守菩提心，"诸欲出离三界者，宜善坚持菩提心"。《法华经》说："三界无安，



犹如火宅”，稍微清醒一点的人，只要思考人类处境，他会发现自己所处环境与着火的房屋一样，充满了可怖的苦难。请回顾一下人类历史，战争、自然灾害……哪有片刻之宁呢！再上一层，依彻证“苦谛”的内道圣者来看，三界之内是无异于一栋正燃着熊熊烈火的住宅，一个明智之人谁会平白无故生活在火宅中呢？他们会努力奋斗，摆脱自己可怕的处境。追求超越三界的安乐，这当然要依照一定方法。三界总导师传授了八万四千法门，每个法门都能让人得到解脱，都很珍贵，但菩提心法门是最珍贵的，是八万四千法门的心要总汇，只有发起此心，摄持集资忏罪等一切修法，才能让我们得到究竟安乐，如果舍此而追求他法，就像到宝洲未取如意宝反而拾取其他珍宝无异！

这次讲授解脱法门中最殊胜的正道，希望诸位都能圆满听受，能依教奉行，发起广大菩提心，如能这样，你们一生中能集聚无量资粮。有些人想：闻思佛法是好，但不如一人闭门修法功德大。这种想法极为愚痴，闻思修是修学佛法之正道，没有闻思经论，不懂修行窍诀，你在家里无论磕大头还是闭起眼睛静坐，没菩提心的摄持，能有多大功德呢！

癸三、（具果树喻说明善根不灭而增上）：

其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁，
菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。

其余善行如同芭蕉树一般，结一次果实后就枯萎了，菩提心却能恒久生出善果，不但不枯萎，反而能越来越增上（感召更多的异熟果）。

有许多善法，如顶礼、转经、布施、持戒等，这些善行如果没有菩提心摄持，其果就会像芭蕉树一样，大家都知道芭蕉树只结一次果实，树便枯槁了。一般的人天各种善法，异熟果肯定会成熟，暂时不成熟，纵历百劫也不会消灭，但这个果报成熟后，就再也不会感果了。比如说生天的福业，感受生天果后，此福报便不会再有了；或者一般小乘行人，以修行善业得到阿罗汉果位，入无余涅槃，此后其善报就不会再有了，像芭蕉树一样，只有结一次果实的机会。相反，以菩提心摄持的善行，“菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂”，这些善根像如意树一样，如意果实成熟后，不但不凋谢，反而越来越茂盛；善业的果报成熟后，不但不尽，反而更加增上，乃至得佛果间，这个善业不会毁坏。在《大集经·无尽意菩萨品》中说：“譬如天雨一滴之水，堕大海中，其滴虽微，终无灭尽。菩萨善根，愿向菩提，亦复如是，无有灭尽。”

我们在修善法时，总是愿意它无限增上，不愿它一会儿灭完，那么我们应该遵循大乘教法，按“三殊胜”来修行善法。三殊胜即前行发心、正行无缘、后行回向菩提。正行无缘要求有很高的见解，对初学者来讲有点难度，但前行、后行两项，对初学者非常重要。在前行发菩提心与后行回向菩提时观想：为利一切有情而行诸法行，以此善根愿一切众生离苦得乐。那么此善根即为菩提心摄受，无有毁坏、灭尽之时，而且会愈来愈增上。若没有菩提心，整天转法轮、布施、修寺庙佛塔等等，表面看来善根很大，但与有菩提心摄持的善根相比较，



则差之甚远。

以后，诸位在修行时，“三殊胜”的窍诀一定要记在心头。法王如意宝在作任何善业时，开始有发心，后行有回向，作为他的传承弟子，这些行为应该学习。如果你的修行见解坚固，恒时按三殊胜而行，任何事皆可成修行的增上缘，在现生积累起巨大福慧资粮。在文革时，藏地有一位老堪布——嘎秋仁波切，当时红卫兵批斗他，每次押他上台时，老堪布观修：现在为了利益一切众生，我应修持忍辱度；在台上群众批斗时，他观修无缘大空性；批斗完毕、押他下台，老堪布又观想：以今天修行忍辱的善根，回向愿一切众生皆证无上菩提。这些大菩萨行为，请诸位牢记，于日常中反复修持！

癸四、（勇士护送喻说明胜伏决定罪）：

如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，

若有速令解脱者，畏罪之人何不依。

如同有人虽犯下了极重的罪行，然而他投靠勇士，得以解除被人追捕的恐惧。菩提心能令人迅速解脱恶趣，那么害怕罪报者为何不去依止呢？

“决定罪”指显宗中的五无间罪、诽谤三宝等罪业，这些罪必定会感受恶果，一般无法改变。作者在这里用了一个罪人依勇士的比喻，说明了依菩提心能解脱这些罪业。在解释这个比喻时，有两种方法：第一种是，前两句为比喻，后两句为喻义。比如某些人犯了重大罪行，但是依靠一个有能力的勇士，能很快消除畏惧、违缘，这是从比喻方面讲；同样道理，如果在修行过程中，有人造下严重罪业，想尽快解脱这种罪业所感之苦果，为



什么不依菩提心呢？第二种是将意义和比喻合为一体。如果有人造了极重罪业，像诽谤三宝与五无间罪，但是他若依靠如勇士一样勇猛有力之菩提心，定能消除堕三恶趣的怖畏。

法王如意宝在讲解这一段时说：像小乘里犯根本戒等严重罪业，依靠菩提心亦不会成熟恶趣痛苦，万一感受，也会刹那得到解脱。未生怨王造了杀父的无间罪，后来依靠菩提心于一刹那间从地狱中得解脱，便是很好的例证。在大乘佛教中，对谤法罪没有很明显说可以忏悔清净。在《宝性论》中云：“应畏谤深法，及谤善知识，决定令人入，可畏阿鼻狱……诽谤甚深法，彼人无量劫，不可得解脱。” 但是，论中密意是指无有菩提心之士夫，若能生起菩提心，谤大乘法罪亦能解脱。世亲菩萨、马鸣菩萨都诽谤过大乘法，后来发起菩提心，精进忏悔，终于获得成就，就是很明显的公案。

为了教诫我们，法王如意宝说：我摄受了很多弟子，其中也有少数人破了密乘誓言，因此自己可能圆寂后先示现下堕地狱，然后才往生极乐世界。前几天晚上，法王如意宝梦见已圆寂四十余年的根本上师托嘎如意宝，法王特别高兴地想：本来我要问萨迦法王，自己以后转生到哪一刹土，现在根本上师在这里，不用问其他人了。于是马上去托嘎如意宝前顶礼，祈问上师，自己以后会转生到什么地方，（托嘎如意宝）上师告诉他将转生到寒地狱。法王听后特别害怕，又问上师（托嘎如意宝）：如果转生到寒地狱，那以后长时间里肯定得不到解脱吧？托嘎如意宝告诉法王不要怕，说法王在寒地狱时间非常短，比

大天比丘堕地狱时间还要短，然后因你的菩提心利益了无量众生，以此能立即往生极乐世界，去饶益无量众生。这也许是法王为了引导弟子而作的不了义示现，也许因果不虚，会是这样的（后又得授记，与此处不同，暂不记载）。

大天比丘的公案，《格言宝藏论》讲义中有详述，他原来在佛法兴盛的地方弘法，造了三条无间罪，怕别人知道，就逃于另一地方。因他精通三藏，擅长讲经说法，在当地又大转法轮，在他教授下有许多弟子证得阿罗汉果。后大天比丘圆寂，那天他的一位阿罗汉弟子到施主家应供，餐前洗手时，阿罗汉想："上师不知转到哪个刹土去了？"他用神通观察，结果发现他的上师在地狱中，但此时大天比丘并不知堕了地狱，还在说"我这屋子怎么这样冷啊"。阿罗汉满腹惊疑，洗手毕，又想："上师现在不知怎样了？"又观察，发现大天比丘已离开地狱，转生在三十三天。这位阿罗汉极为感叹："因果真是很奥秘、稀奇啊！上师因无间罪而堕地狱，又因传法功德于一刹那上生三十三天。"

以上事例都说明了菩提心能胜伏决定罪业，不会去感受果报，即使感果，亦在一刹那中能获得解脱。《大集经·无尽意菩萨品》中也说："善男子，比如有人虽犯重罪，然依勇士，能除畏惧。如是依菩提心力，也可遣除众多罪业之果报。"《华严经》云："依靠勇士者，不畏惧一切怨敌。如是，依菩提心大勇猛力，于一切恶劣罪行怨敌，亦不必畏惧。"

虽然引了上述教证、理证，有些人也许仍存疑问，汉传佛教中常讲佛有三不能：第一便是定业不能转，这

里为什么说可以胜伏决定罪呢？这点不用怀疑，我们在讲《事师五十颂》时，疏中引用了《密集金刚》的教证说明，有些小乘自宗无法忏尽的五无间罪等，在入密乘后，立即就获得清净。以此表明，所谓定业指未依殊胜对治法，决定会受的业报，但在依靠殊胜对治法前提下，不会存在定业。这一点，你们稍加思维便能明白，也能找到很多例证。

癸五、（劫末火喻说明消尽不定罪）：

菩提心如劫末火，刹那能毁诸重罪。

菩提心如同劫末猛火一样，能在刹那烧毁各种重罪。

菩提心既能胜伏各种决定罪，那么对各种不定业呢，菩提心如劫末猛火一般，刹那之间能将一切不定罪业障碍摧毁无余。"劫末火"是坏劫时之火，按《俱舍论》等所说，器世界有成、住、坏、空四阶段，器世界到了坏劫，初禅天以下的须弥山、大海等器界为大火焚尽无余；同样，一个修行人发起菩提心之后，他以前所造各种恶业如杀生、偷盗等诸罪，此等重罪也就到了"劫末"，为菩提心之"猛火"摧毁无迹（劫末火喻出自《慈氏解脱经》与《宝树经》）。在《华严经》中也有此比喻：千年黑暗的房间，只要点上灯，刹那间，千年黑暗全部消尽；龙王头上戴有摩尼宝，只要此宝珠在，外界各种违缘都不能伤害他。菩提心如同灯光、摩尼宝，刹那之际能遣除众生无始劫来所造罪业黑暗，不为种种烦恼、罪障侵害。

菩提心有如此功德，我们欲忏尽自己无始生死中所造之恶业，为何不靠这最殊胜的法门呢？



癸六、（此未说者余经细释）：

智者弥勒谕善财，彼心利益无限量。

上文中已大致概括菩提心利益，然而菩提心利益无量无边，非言语所能尽，为补充说明此功德，论中引《华严经》教证，弥勒菩萨谕示善财童子：菩提心利益无有限量！翻开《华严经》第七十八卷，善财童子参访诸方善知识，入弥勒菩萨之坛城后，弥勒菩萨广赞了善财童子的功德，接着广讲菩提心无量无边之功德。经中列举一百三十种比喻来宣说菩提心的功德，广博精微，此处不一一详说。

综合而言——菩提心功德有两方面：摧毁一切罪业烦恼，增长一切善业功德。这两点正是每一个修行佛法者所求吧！

关于《华严经》藏文有数种译本，经中详载了善财童子参访一百一十位善知识的过程，而汉传佛教中云善财童子五十三参，你们仔细阅读，是否也有善财童子参一百一十位善知识的经过。此经开显如来秘密境界，广阐浩如烟海之菩萨行，汉地以前依此经而证入清凉之境者不乏其人。现在研习《华严经》者不少，但能像清凉国师、贤首大师一样讲传此经者，不知有没有！

辛二、（分说愿行各别利益）分三：壬一、分类；壬二、利益差别；壬三、教理成立。

壬一、（分类）：

略摄菩提心，当知有二种，
愿求菩提心，趣行菩提心。
如人尽了知，欲行正行别，






如是智者知：二心次第别。

简要地归纳应知菩提心有两种：即愿求菩提之愿心与行向菩提之行心。好比一般人都知道，心中想去某处与正在动身去某处的差别，同样有智慧的人也能了知，愿行菩提心的次第差别。

总说了发心利益后，以下十六颂分说愿行菩提心各别利益。首先两颂解释世俗菩提心分为两种，即愿菩提心与行菩提心，就如人人皆知想要去与上路行至某处的差别。同样，智者亦能很容易了解愿心与行心有先后次第的差别。

据《现观庄严论》及其他大乘论典，菩提心有严格定义、分类。从分类上看，有胜义菩提心和世俗菩提心两种。胜义菩提心是登地以上菩萨，离一切戏论的智慧境界，从一地至十地之间可分不同类。菩提心亦可依比喻分二十二种：“如地金月火，藏宝源大海，金刚山药友，如意宝日歌，王库及大路，车乘与泉水，雅声河流云。”在其他论中也有以八十无尽法而分。当然，从胜义菩提心本体来看，不可能分类，但为了让众生了解究竟智慧，从不同反体而安立各种名言。胜义菩提心是远离一切言语思维之寂灭境界，初学者不容易直接趣入，但也能相似发起胜义菩提心。所以有些念颂仪轨，如麦彭仁波切所作《药师八百颂》前，有胜义发心，亦有世俗发心。本论中在此处从世俗菩提心而言，虽然广分有无量，但总摄起来为愿行菩提心两种。

愿菩提心是缘菩提果而发的愿心，我们经常如是发愿：为一切众生得到如来果位，我一定要趣入菩提道。






自己从内心发坚固的誓愿，即名愿菩提心；行菩提心是将愿心付诸实践，不单是发愿，且在实际行动中真正行持布施、持戒、安忍等六度万行。此二心在次第差别上，颂中用“欲行正行”来说明。以往藏传佛教论师在讲解此喻时，很喜欢用去拉萨作例子。欲去拉萨心愿未付诸实行时，是内心一种计划或主意，此计划即是“欲行”，主意打定后，各种准备工作完毕，然后是步行、大礼拜等各种方法，向拉萨行进，这是“正行”。“欲行”与“正行”之别，人人都清楚。同样，智者也能了知愿行二心之次第差别。一个修行人发愿：为了利益一切众生，我立志求证佛果，这是“愿菩提心”，如同“欲行”，在此基础上，开始将愿心付诸行动，修持诸菩萨学处，是“行菩提心”，如同“正行”。二者一前一后，次第分明。

汉传佛教在行愿菩提心分类方面，似乎看不到有著作阐述过。但在印度和藏地，关于菩提心之论著、辩论非常多。

就愿行菩提心而言，有一部分论师承认为此二心同体，即二心本体相同，反体上分二，可以说是同体而异分，宗喀巴大师及其高足甲曹杰，宁玛巴的智庆仁波切都秉持此宗；印度慧足论师承认此二心为异体，说行菩提心与愿菩提心不能同存于一相续中，愿菩提心是凡夫之发心，行菩提心为圣者之发心；中观论师阿巴亚也认为：资粮道菩萨发心名愿菩提心，加行道菩萨发心名行菩提心；慧源、海云等法师说：经仪轨受戒后之发心为行菩提心，未受戒者之发心为愿菩提心；阿底峡、无垢光尊者观点相同，许缘菩提果之发心为愿菩提心，缘菩

提道之发心为行菩提心。

我们综合分析，可以看出：发愿菩提心不一定会有行菩提心，但若有行菩提心，愿菩提心肯定具足。比如要去拉萨，虽有愿心，但不一定动身去，如果已动身，肯定会有去拉萨之意念。或有人问：在行菩提心时，愿菩提心是否要一直在心中忆念？这点不一定要如此，在发心后，行持时只要不失毁誓愿，不必时时念叨：“我要度化一切众生……”一刹那也不离此念，凡夫做不到，也不必要。比如你向拉萨进发，只要你没有放弃最初去拉萨的主意，路途中无须一直意念：“我要去拉萨，我要去拉萨……”此举没有必要。

《华严经》云：想求无上菩提道之人很少，真正行持菩提道之人更少。想求菩提指愿心，行持菩提指行心，很明显说明二心与次第之别。有愿心者不一定有行菩提心，但没有愿心的基础，绝不会有行心。

以上几种从本体与反体、所缘差别、修持次第等不同方面分析行愿二心，为增深诸位理解，以教理略释一番。

壬二、（利益差别）：

愿心于生死，虽生广大果，
犹不如行心，相续增福德。

在尚未解脱的生死轮回间，愿菩提心虽可出生极大果报，但不能像行菩提心一样，相续不断地增长广大福德。

只要相续中生起一念愿菩提心，即能获得广大福德。比如说能转生为帝释、梵天，即使在人间受生，亦



能成为转轮王、长者等大福德人，具有非常圆满之受用。虽然一般人的愿心很容易失毁，但它的福德仍是非常巨大。在《华严经》中用金刚宝比喻愿心，金刚宝虽可毁坏，但它价值和庄严仍然胜过其他宝物，名称也不会失坏；同样，生起愿菩提心，能感召巨大福德，即使此心退失，名义也不会改变，福德也不会消失，仍能遣除福慧贫乏之苦，超过二乘人功德。诸位想一想，愿菩提心是不是很殊胜呢！

但是如此殊胜之愿心与行心相比，还有很大差距。因为行心生起后，其功德会时刻不停增长，这个特征，愿心不可能具备，它只在证佛果间不消失其功德，而不能日夜增上，也就是说愿心之功德只能保持平衡（其他讲义没有明显讲愿心功德能平衡不消失，但依前面“具果树喻”一颂，即可成立。如果愿心功德能消尽，与芭蕉树无异，这样前后之义就会相违），而行心之功德能无限增长，直至佛果。

何时为度尽，无边众有情，
立志不退转，受持此行心。
即自彼时起，纵眠或放逸，
福德相续生，量多等虚空。

何时为度尽一切有情，立下永不退转之誓愿，真正去受持行菩提心，即自此时起，这个人纵然在昏睡或放逸中，他的福德仍不断滋长，广大得就如同无边虚空。

入大乘佛道者，发起了度化无边有情的誓愿，并能坚守无有退转，此时方能真实受持行菩提心。此处，无退转之愿心并非指文殊、观音等八地以上大菩萨一样不为一切烦恼所转的菩提心，而是针对我们初学者从内心

生起不退之坚定誓愿，去度化有情而精进修法，即为真实行菩提心。这个过程可以通过受戒仪轨来受持，也可在自己的上师像或佛像前，自己发愿受持菩萨戒，即可完成。

《现观庄严论》云：“发心为利他，求正等菩提。”阐明了菩提心不可缺少的两方面：一为以大悲缘利他之分，视一切轮回众生如同慈母，而生报恩利益之心；二为以智慧缘圆满菩提分，为了究竟利益众生，唯有证得正等菩提，引导众生得到究竟大乐。如是为得度化众生之力而发心证佛果为愿心，在此心基础上趋入真实的学道为行菩提心。行心中必须具备发心利他之誓愿与求证菩提之行这两条，方称为真正的行菩提心。

若相续中生起坚固的行菩提心，福德能任运增长，纵然在睡觉、放逸等时，福德亦会相继滋生，无法限量如同虚空。下文将以教证理证成立。

这里请诸位细心思维颂文含义，原文旨在说明行菩提心之利益，并非让你发心后去睡觉、放逸度日。一切佛法的功德建立在自心上，只要自心与法相应，外表行为已是第二位了。如同本论作者虽外显“三想者”之相，其内心境界、功德，并非一般人所能了解。但如果自心有放逸染污，不可能与行菩提心相应。

壬三、（教理成立）分二：癸一、以教成立；癸二、以理成立。

癸一、（以教成立）：

为信小乘者，妙臂问经中，
如来自宣说，其益极应理。

为了让小乘行者对大乘法生起信心，在《妙臂请问经》中，如来亲口宣说：菩提心之利益无有限量，是极为应理、无误的。

上文宣说了愿行菩提心的广大利益，如果没有依据，虽然人人皆知作者是位大成就者，但有些人不一定承认这种说法，所以紧接上文，引用《妙臂请问经》作教证。《妙臂请问经》是世尊为了引导小乘弟子回小向大，也为了一些怖畏菩萨行而退信心的弟子而说。小乘弟子对大乘空性法义很畏惧，而一些信心不坚定的弟子听到入大乘后要于三大阿僧祇劫积聚资粮，需要修持布施身体等诸多苦行，因而生起胆怯心理，于是妙臂菩萨于释迦牟尼佛座前启请，如来便宣言：“大乘菩萨为利益无量众生，而披上发心之铠甲，发起无上菩提心，饶益无边有情，于短时间中即能积聚无可计量的资粮，以发心之方便法，即使于睡眠、放逸之时，功德也能相续增上，依此菩提心功德，得佛果也并非很难。”引用这个教证，意义很明显，佛陀亲口说了菩提心利益无有限量，此即上文所宣愿行菩提心利益之依据。

不要认为佛陀上述那番话是给别人说的，你们要认真思维：从表面上看，菩萨需在千万亿劫中修持各种善行，积累二种资粮，难度太大了，而实质上发了菩提心，千百万亿劫中要积的资粮，往往能在一刹那中圆满，而且福慧资粮任运滋生，即使放逸时也会增长，如同从成都到北京，路程遥远，要步行去，一般人会“谈虎色变”，但是坐飞机去，少时即能到达。

发起菩提心如同坐上飞机，漫长的积资过程变成旅



游观光一般任运自在。不一定要天天闭关、布施头目脑髓等各种苦行，才能增长福慧资粮。没有发心的摄持，这些都不能算是殊胜修法。针对初业行人，必须重视发心，《华严经》中云：“所说种种众譬如，无有能及菩提心。以诸三世人中尊，皆从发心而得生。”这个教证，每个真正想修行的人一定要记住。

通过学习《入行论》，你们许多人愿意发菩提心，天天念诵发心仪轨，但内心深处是否真实生起了为利有情求证菩提之誓愿，请仔细观察自相续。作为一个学佛者，应作之事业即是成佛利益众生，为达到此目的，我们从现在起无论任何行仪，都要提醒自己：我是已经发了菩提心的人，不能退失誓愿。内心能不失此誓愿者，当继续稳固，没有发过誓愿者，利用这次机会，励力使自己发起菩提心。

癸二、（以理成立）分二：子一、愿心利益以理成立；子二、行心利益以理成立。

子一、（愿心利益以理成立）：

> 若仅思疗愈，有情诸头疾，
> 具此饶益心，获福无穷尽。
> 况欲除有情，无量不安乐，
> 乃至欲成就，有情无量德。

就像过去有人仅仅想到：我要疗愈一切众生的头疾。因具此饶益众生之善心，他得到的福德便无穷无尽，更何况菩萨一心想解除有情无量不安乐，而且进一步去成就其无量功德！

颂中“疗愈头疾”出于印度一公案。以前有商主名





亲友女，他祖上各辈皆因入海取宝而亡，后来他也准备继承祖业去大海取宝，他母亲极力劝阻，亲友女认为母亲的话不吉利，恼怒之下踢了母亲的头。他入大海后，堕入近边地狱，受到铁轮旋击脑汁迸飞之剧苦，此时他知道这是自己伤害母亲而招感的恶报，因而生起猛厉的后悔心，他想：轮回中像我一样打骂母亲的逆子定有不少，这种痛苦，他们怎么忍受呢？愿我一人承受他们的这种痛苦，让他们永不受这种恶报。就在这一刹那，他得到解脱，转生到三十三天。

公案中亲友女发起善心，所缘对象只是极少部分众生，时间只有一刹那，想除却的亦只是头痛之苦。以如是相对微小的善心，便得到了无量福德；更何况大乘行人发无上菩提心，所缘对象是所有众生，要除却的痛苦是三界轮回中一切生死苦难，要予以的是无上安乐之佛果，时间是尽轮回际，所得福报也就无法计算。

这是以理证成立愿菩提心利益无边，理证是一种逻辑推理方式：某人以有限的善心，得到如是大果报；大乘行人的愿菩提心，所缘无限，故可得无量果报。这一点本来有教证成立，但教证是佛智现量，凡夫人的分别念无法达到这种层次。因此用理证，以世俗名言思维方式去推理，亦能得出此结论。

有些人也许想：虽然佛经和论典上说菩提心有如是功德，但实际上怕是没有吧？他们这么想有什么理由呢？大概是他们不能现量见到吧。菩提心能得到无量功德，观待如来智慧前是清晰的现量；观待世俗凡夫分别心，是无法现见的。凡夫不能现见，不能成为不成立的

依据，就如你肉眼看不到太空中黑洞，你的智商理解不了相对论，但你无法否认这些世间名言量一样。凡夫虽无法现量见到菩提心利益这种微细、奥妙的因果，但依上述理证也可得到结论：菩提心利益确是无限量！如果有人不承认，请举理由，没有任何原因，而又不承认这种观点，那是愚者的行为。

是父抑或母，谁具此心耶？
是仙或欲天，梵天有此耶？

谁具有这样的菩提心呢？父亲有吗？或是母亲有吗？仙人或欲界天有吗？难道梵天有吗？

菩提心愿在世间非常难得，有情未入大乘佛法，无法具此。以人趣众生来说，父亲、母亲对自己儿女非常慈愍，但他们会不会将这种善心扩及到每一个众生，生起为一切有情除苦予乐之愿心呢？除自己父母外，夫妻、姐妹、兄弟、亲戚朋友相互间很爱护、悲怜等，但他们是否具此愿心呢？也许父母亲人不懂道理，但那些有智有识、深明大义或有权威者，比如古代的仙人，他们精通世间各种学问，有极高智慧与神通，还有帝释天等，具大威势、大福德，亦具五通，他们对众生也有一定悲心，然后还有梵天王，他们依慈悲喜舍四无量心而得位，应该说是很有慈悲心，然而他们是否有菩提心愿呢？

彼等为自利，尚且未梦及，
况为他有情，生此饶益心？

上述那些有情，即使是为求自我解脱，尚且未曾在梦中梦到过发起菩提心愿，更何况是为利益他人，生起

饶益之愿心呢？

上面提出的问题，这里做了回答，他们没有愿菩提心。我们的父母，对自己非常慈爱，但是很可惜，他们不修学佛法，即使皈依佛门，绝大多数根本不懂菩提心，亦不懂菩提心功德，怎么可能生起此心呢？我们看《百业经》、《贤愚经》里经常提到仙人，他们很聪明，但不具足愿菩提心，然后帝释、梵天等世间怙主，亦不具足此心。这种成办一切有情殊胜安乐之饶益心，对他们来说，即使是想要得到无量福德智慧，受用无漏大乐的自利，在梦中也没有想到生起菩提心愿这个殊胜法门。

现在有许多人信奉佛教。他们之中有多少人发过这种愿心呢？汉地戒坛很多，传戒法会次数也不少，出家、在家学佛者都喜欢受菩萨戒，戒牒也非常精美。但是，如果问他们：菩萨戒根本学处是什么？如何取舍？……绝大多数回答是摇头，“为利有情愿成佛”，这个概念似乎一点也没听过。学佛流于形式上，是现在一大弊病，我们应该通过各种渠道去让他们明白形式上的事情并不很重要，菩萨戒本有无皆可，真正重要的是内心深处是否有菩提心，是否有真实“为利有情愿成佛”的意乐，若没有，你还是与一般世间人无有差别，不能算是大乘弟子。一个修行人发不起菩提心，虽然去受灌顶、闻法、修行，也唯是影像而已，更谈不上去利益众生。

法王如意宝在去年宣讲了《百业经》，我们当中大多数人对因果生起很大信心，在因果取舍方面有很大进步。今年讲习《入行论》，主要目的是让我们生起和稳固菩提心。大家每天闻思此论，背诵颂文，参加讲考，

阅读有关菩提心的各种经论等，应依各种方便，全力以赴，未生菩提心者使之生起，已生者令稳固、增上，此是你们生生世世之大计，千万不要忽视。

或许有人暗地里想：“世俗菩提心是不了义之法吧，其利益无边，这种说法亦是不了义的，我只要修学真实究竟了义的法……”

注意：了义不了义不是你那样分别的，如果你说世俗菩提心是不了义法，那你吃饭是否是了义法呢？睡觉是否为了义行呢？这一切都不了义，都是虚幻，而你要真实的，就不必再吃饭、睡觉了……若这些在未证悟之前是了义法，则此菩提心也是了义法。关于世俗菩提心，在印藏两地佛教史上，没有哪一位论师辩论过其是了义或不了义，为了防止一些似懂非懂人的这类毛病，这里先给他们打“预防针”。

他人为自利，尚且未能发，
珍贵此愿心，能生诚稀有！

哪怕是追求个人利益，一般人尚且生不起这种饶益心，如果有人能为利益一切有情而生起珍贵的愿菩提心，那真是稀有啊！

上面我们分析了种种具有悲悯心、智慧、神通、福报，甚至具有四无量心的有情，都没有生起愿菩提心，即使为利益自己亦未生起过这种愿心。而我们有法王如意宝的加持，寂天论师和历代传承上师的加持，现已生起如此珍贵之愿心，就像每天念的发心仪轨偈中说：“今生吾获福，善得此人身，复生佛家族，今成如来子……犹如目盲人，废聚获至宝，生此菩提心，如是我





何幸。”生起真实愿心，便名为佛子，以后各种功德能不断增上，已发愿心者应生起大欢喜！

虽然在末法时代，修法有很多违缘，但是我们有机缘遇到具德善知识，得到了摄受，能享受这样的妙法甘露，生起这种无与伦比的珍贵菩提心，是不是极稀有呢！比一个穷人在垃圾中捡到摩尼宝更幸运。即使你能拥有三千大千世界所有的宝珠，也比不上菩提心之珍贵，有漏财宝只能让你现世获得有漏安乐，而愿菩提心能让你永世获益！

珍贵菩提心，众生安乐因，
除苦妙甘霖，其福何能量？

珍贵菩提心，是众生安乐之源，涤除痛苦的胜妙甘露，它的广大福德怎能度量呢？

众生欲求暂时人天安乐或无上大乐佛果，最好的方法是修持菩提心，如同追求衣食财物，摩尼宝是最好的依处一般。愿心一方面是诸有情暂时与究竟安乐之来源，另一方面，如同甘露能除众生一切病苦，菩提心能遣除轮回众生的八万四千痛苦，依靠它能获一切乐，除一切苦，此福德何人能计量呢？《勇施请问经》云：“发菩提心之福德，假使令其有色相，尽虚空界皆充满，犹复盈溢不能容。”虚空无际，谁也无法衡量，然而发心功德比虚空更广大，那怎么去测量呢？

龙树菩萨于《菩提心释》中也说：“一刹那发心，其福德如果有色像，虚空亦无法容纳，佛陀也无法衡量。”修其他善法，比如去年你们修了十万大礼拜，若没有菩提心摄持，其福德佛陀肯定能衡量，但是一刹那

发心的功德，龙树菩萨说连佛陀也无法衡量。大家一定要记住这个教证，刹那的发心，应该是没有多大困难，我们每天上课前，在一刹那中想：为度化一切有情，现在我当认真闻法。这一刹那的发愿，“其福何能量”！

子二、（行心利益以理成立）：

仅思利众生，福胜供诸佛，
何况勤精进，利乐诸有情。

仅仅是利益众生的一个心念，所得福德即超胜以无数宝物供养诸佛；那么菩萨精进利乐一切有情所得之福德，就更不用说了！

“仅思利众生，福即胜供佛”，是说修行人仅仅思维利益诸有情，即发愿菩提心，此功德亦远远超过以充满大千世界的各种珍宝去供养诸佛之功德。在《三昧王经》中云：“日以满千百万俱胝刹土之七宝供养诸佛，然此功德亦不及大慈心功德。”经中所说“大慈心”指愿菩提心，类似的教证在《大圆满前行引导文》中也有。

我们每天用很多珍宝供养诸佛，所得功德当然是很大，不用说供养珍宝，即使供一朵花，一杯水，亦能获无量功德，在《百业经》中可以见到很多类似公案。但这种功德，无法与愿菩提心功德相比。《勇施请问经》中有这样的教证：“何人恒沙劫，七宝供诸佛，其得无量福；何人敬合掌，志求无上道，彼德更胜前。”《大集经·无尽意菩萨品》中也列举了三种无上供养，其首便是发无上菩提心。发无上愿心有如此功德，那么将此愿心化为实际行动饶益众生，修持六波罗蜜多，即为行菩提心，所得功德亦比愿心更加殊胜，更是无法计量。

在座诸位都发过愿菩提心，功德很大，很了不起，但不能停留于这个层次上。比如说你发愿要去朝礼金刚座，只是心里想，不去行动，不可能达到目的。你们发愿要利益众生，就得勤聚福慧二种资粮，因而需要闻思教理、修习禅观、讲经说法、布施放生等等。特别是放生，在现在这个时代有重大意义，希望你们尽力为之。

众生欲除苦，反行痛苦因，
愚人虽求乐，毁乐如灭仇。

虽然众生都想解除自己的痛苦，但为恶习所迫反而去造诸恶业招致更多的痛苦；虽然都想求得快乐，却因愚昧无知，将自己的乐因乐果当成怨仇一样消灭。

避苦趋乐，不仅是人之常情，其他各道众生也是如此。饥渴、冷热、病痛、劳累……你们见过哪个有情不逃避这些呢？尤其是人道众生，穷思竭虑地追求生存、安全、爱、尊敬等等种种安乐，而尽力避免死亡、伤害、贫穷等一切不悦意之事。可是众生由于无明愚痴所蒙蔽，在无始轮回中养成了深厚的恶习，想除苦，却去制造更大更多的痛苦之源。比如说：有人欲摆脱自己贫穷之苦，但他不懂因果规律，不知贫苦是自己前世悭吝、不肯布施等恶业所招致，反而不择手段，以种种恶行去积聚财产，以此感召后世更大的恶果。龙树菩萨在《亲友书》中将此比喻成患癞病者的行为，这些病人为避免癞虫叮咬之苦，靠近火边，使癞虫暂停活动，但离开火边后，癞虫便更加活跃，使病人更加痛苦。愚昧无知，不明因果规律之众生，本来都渴望享受安乐：如财富圆满、长寿健康、大威势等等，因不明因果事理，反而“缘



木求鱼”，以非法手段去求取这一切，如通过杀生、抢夺、欺骗等恶行获得财富、权力等。现代人所谓改善人类处境的努力，只要稍作观察、思考，大都是违背因果规律的愚昧之举，将会导致人类堕入更深的无明黑暗中。

这一颂活生生地写出了世人困于轮回火坑，越陷越深，欲出无力之惨状；也一针见血地道出了他们多苦乏乐之因：愚昧无知，不明因果而去造恶业、毁灭安乐之源，使自己痛苦增多增深。对这些众生来说，安乐是多么难得，痛苦如此难忍且接连不断，无明愚痴的黑暗使他们几乎永无解脱之机！

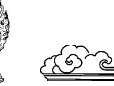
于诸乏乐者，多苦诸众生，
足以众安乐，断彼一切苦。
更复尽其痴，宁有等此善！
安得似此友！岂有如此福！

对那些缺乏安乐，充满苦难之众生，行菩提心能给他们无量安乐，断除一切痛苦，更能除尽他们无明痴暗，哪有与这行心相等之善法呢？哪里还有善知识能像行菩提心一样帮助他们呢？哪里再有比此心（彻断众生多苦乏乐之根因——无明愚痴）更广大之福德呢？

三界众生是如此痛苦不堪，而又无力自救，作为大乘佛子，发过誓言要救度他们。当然，要将誓言去实施，需要依靠一些方便法。要成办使一切众生得到安乐的事业，必须要有大慈心；众生的痛苦，必须要有大悲心才能遣除；众生为无明愚痴所蒙蔽，要用大智慧光明去照亮。大慈大悲大智慧同时具足的方便法门便是菩提心，





这一点我想你们听闻过基础教理的人都明白，大慈大悲等四无量心是发菩提心之加行修法，大智慧是行菩提心学处中的般若波罗蜜。

本师释迦牟尼佛为了解救轮回众生，宣说了众多法门，这些法门只有在菩提心摄持下，才能成为救度众生之方便法，故说要解救苦难众生，“宁有等此善”——哪里还有比得上菩提心的善法呢？世间善知识威力可能因缘分不足而不能利益你，而菩提心能无偏使任何一个有情离苦得乐，除此之外，“安得似此友”呢？菩提心不但能断除现行痛苦，增上种种安乐，最重要的是能彻底断除众生之苦因，让众生获得无上安乐之源，在整个世间哪里还有比这更广大的福德呢？

正是因菩提心在二利事业上有超胜一切法的功德，菩萨在修行此心时，无数劫中都坚持不懈。弥勒菩萨在《经庄严论》中说：“菩萨利他行愿之迫切，凡夫利己心愿亦难及。”凡夫为了自我解脱轮回，尚是懒懒散散，有的甚至是自甘堕落，放弃一切善法修行，可菩萨为了利益众生而修持菩提心，无数劫中越来越坚强！

也许有人想：“菩提心有这么大功德，可能不是我们凡夫人的境界，得地菩萨以上才能真正发起行心与愿心吧？”这种想法大错特错，本论作者在《学集论》中对此有详细辩论，很明了地说明了愿行菩提心，凡夫也能发起。在《除盖障菩萨请问经》中说凡夫可受持菩萨戒，而守菩萨戒是发菩提心的一种方便，能发起菩提心方能得到菩萨戒。凡夫人也能发起菩提心，这一点你们去翻阅经论，可得到许多教证。

在此有必要再三强调，菩提心是入大乘法之基础。未发菩提心，无论你修任何法，如观本尊、修气脉明点等都不能算是大乘法，如果你去受大乘比丘戒，也得不到戒体。你们有些人觉得《入行论》不重要，不是实修的法门，只是“哲理佛法”。这是无比的大邪见，《入行论》是真正大乘佛法实修大仪轨，若此非实修法，岂有其余实修法耶！

辛三、（具发心之功德）：

若人酬恩施，尚且应称赞，
何况未受托，菩萨自乐为。

如果有人能知恩报恩，世人尚且应去称赞，更何况不待劝请而自愿利益众生的菩萨呢！

一般人生活在这个世间，总会遇到各种困难，此时其他人设法帮助他，如布施钱财、人力、物力等等，使其平安度过困难和危机，对被救者来说，这些帮助者肯定对他有一定的恩德。如果他能知道这一点，而且去酬谢帮助者，一般世间人都会赞叹说：“这个人不是忘恩负义之人，能够知恩报恩，很了不起啊……”麦彭仁波切在《二规教言论》中说：“何人知恩且报恩，深信因果无倒行，人亦设法饶益彼，诸天利之何需说。”汉地有不少因果故事方面的书籍，也说鬼神钦重和保护知恩报恩的人。在人世间，能知恩报恩，确实值得赞叹。

针对一个大乘弟子，并未受任何人托付、劝请：“你去利益某某人、去度化某某人……”但因他无始以来之善愿和善根成熟，见到众生在轮回中受各种痛苦煎熬，自然地生起猛烈大悲心。为此悲心所转，菩萨全心全力、



以自己的一切去利益他人，这种行为并不是为了自己得到善果，也不是去偿还他人之恩德。《佛子行》中也如是说：“获得菩提身尚舍，何况一切身外物，故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。”菩萨利益众生的心愿十分迫切、清净，甚至为众生而舍弃自己，而且在利众过程中会受到许多伤害，如同释迦牟尼佛在因地修持菩提心时，被提婆达多伤害过多少次，但是菩萨不但不会因此而放弃饶益行，反而更增上了大悲心。此中利益他人的精神与世人报恩思想相比，不知要高出多少。世间对知恩报恩者尚且歌功颂德，对菩萨利众行为，理应更加赞叹，而且应该恭敬顶礼、供养，即使这样，也不足以表达对菩萨的恭敬。

观察自己周围的道友，从言谈举止可以看出一些人是真实发了菩提心的大乘佛子，值得自己去恭敬、随喜。现在佛教界亦有许多高僧大德，为了利益他人，牺牲了自己的一切，像这样的大德前，我们凭什么不去恭敬顶礼由衷地称赞呢！

偶备微劣食，嗟施少众生，
令得半日饱，人敬为善士。
何况恒施与，无边有情众，
善逝无上乐，满彼一切愿。

有些人偶尔用数量很少而且口味不好的食物，以轻蔑态度施给少数众生，使他们得到半天饱足，仅是这样，世人恭敬地称他为“善士”。何况菩萨尽轮回中以种种布施满足众生一切善愿，而且进一步去引导他们得到圆满正觉的无上安乐呢！

一般世间凡夫的布施善行，我们都亲眼见过，或亲身体验过。这种布施，从时间上看：只是“偶备”，并非长时间的布施；从所施物上分析：是“微劣食”，比如自己吃剩的残食，或一些过期食品，味道也不怎么好；从布施的态度来说：自己高高在上，“嗟施”——轻蔑地对待受施者；所施对境：只是“少众生”，比如三两个乞丐，一部分受灾者等等，给他们半碗饭，一两元钱，让其得到的只是“半日饱”。就像昨天，有几个乞丐来学院，我们有人给他们一些食品、衣服、零钱，这些有限的布施只能让他们度过一段时光，仅仅是这样，人们还是会赞叹：“好人，真有同情心……”还有你们很多人星期天去色达县城，县城里小乞丐们就非常高兴，你们很慈悲给他们钱、衣服、食品，虽然不是很多，县城的人都很称赞：哎呀！你们如何如何有同情心等等。

而菩萨对众生不是如此，不像我们一些人只给一点点衣食财物。菩萨的发心非常广大，菩萨利益众生的时间是“恒”，从他初发心至轮回不空之际，无有更变；对境是“无边有情众”，可以说是法界一切含识；所施的是“善逝无上乐，满彼一切愿”，即暂时一切财物受用，究竟的成佛安乐；在偈词中没有明说菩萨布施众生的态度，在《入中论》中云：“且如佛子闻求施，思维彼声所生乐，圣者入灭无彼乐，何况菩萨施一切。”菩萨以一种非常恭敬、欣乐态度去满足众生愿望。从时间、对境、所施物及布施态度上相比较，菩萨的布施是无上布施，是世间人偶尔布施之举所无法比拟的。佛在《般若摄颂》中说：“除损害众生之物，菩萨无有不施者。”



《经庄严论》中也云：“发大乘菩提心者，身体受用皆愿施与众生，饶益之时也毫无傲慢……”

我们凡夫人连布施一般财物也很困难，但菩萨之布施如此广大无边，如何赞叹也无法表达发菩提心者这种功德。

博施诸佛子，若人生恶心，
佛言彼堕狱，长如心数劫。

广大布施利济众生之菩萨，如果有人对他生起恶心，佛说这种人一定会堕在地狱中，他所生恶心有多少个刹那，在地狱中就要受多少劫恶报。

发了菩提心的大乘佛子，对造恶业者来说是非常严厉的对境。如果有人在这种对境前，生起邪恶念头，轻毁损恼，将会招感极为严重的恶果。佛在《最极寂静神变经》中说：“妙吉祥，若菩萨于菩萨所，发起嗔心，发起慢心，起时即彼自言我当经劫住于地狱。”并言：“如金刚宝，唯有金刚宝能毁，发心菩萨对他菩萨生嗔，方能使其堕入地狱。”即使是一个已发心佛子对另一菩萨生嗔心，尚要感受经劫住地狱之果报，更何况一般凡夫对他生恶心呢？

关于这个受果报时间，颂词中说：“长如心数劫”。一个刹那为一弹指的六十四分之一，生一个恶念时，大约有多少个刹那呢？生多少个刹那恶心，便要堕多少个大劫的地狱。《信力入印法门经》中云：“妙吉祥……假使有人于阎浮提一切有情而悉杀害，加复侵夺一切所有；若复有人随于一菩萨所而生诽谤，如是之罪倍胜于前阿僧祇数。”诸位思维一下，一个极其暴戾的人，将



世界上所有的人全部杀死，并且要侵夺他们所有的财产，那他这种行为招感之业报无疑极为严重，但是另一个人对一个大乘菩萨生了恶心，进行诽谤，这种恶业果报已经远远超过了前人，我想你们谁也不愿受这种恶报吧！

常听到有些人说：“我很不愿意接触某人，甚至一刹那也不想看到他。”希望你们观察自己的相续，这种恶心的果报，难道你不怕？你敢肯定生恶心的对象没有发菩提心？在《信力入印法门经》里还有一个比喻：“假使有人于十方世界诸有情所悉生忿恚，若复有人于菩萨所生悔恚已，舍而背之不乐瞻视，如是之罪倍胜于前阿僧祇数。”另有一喻说：“假使有人于三千大千世界一切有情所，皆以刀杖而打斫之，若复有人于菩萨所起欺慢心，而生忿恚及怀损恼，如是之罪倍胜于前阿僧祇数。”此类教证不再列举了，诸位当三思！

今天在座听法者，都是入过密乘的行人，因此也略言轻毁损恼大乘密法上师之过患。《时轮金刚本续》中说：“密乘弟子对金刚上师生多少刹那之恶心，必定会堕多少个大劫无间地狱。”以前为你们讲《事师五十颂》时，其中也有许多教证：“既为弟子若轻毁，即名轻毁一切佛……从此堕入那落迦。”请诸位注意，对菩萨生恶心之果报已是无法言喻，对金刚上师生恶心之果报更要超过一层，不用说生恶心，哪怕仅是违背上师教言，他在千百万劫中以最大的精进来修持，也只能得到堕地狱的果。

觉囊派大德多罗那他所著《印度八十四大成就者传









记》中，有一个很能让大家入耳不忘的故事。有一位上师教导他一名在家弟子，让他放下一切去修行，不要积聚财产，而他的弟子认为：可能是我太富裕了，因此上师不高兴。于是没有遵照教言去做。过后不久，上师又劝诫：“弟子啊，放下你的财产吧，不要贪恋世间享受，修行人应在山洞里过日子。”弟子听后生了邪见：上师对我越来越富生了嫉妒心。这样也就没有理会上师的良言。一段时间后，此人反省到自己的错误，于是放弃世间一切，到寂静处专致修持本尊，过了很多年也没有得到一点感应。有一次他终于梦见了一位天尊，天尊告诉他：因你曾违背上师教言之缘故，这种修持不会成就。他就祈问天尊：我现在该怎么办，用什么办法才能忏悔这种罪过呢？天尊告诉他：你把手脚全部砍断，方可忏悔此罪。此人依教奉行，自断手脚励力忏悔，继续苦修了很长时间，终于在临终时亲见本尊，但在即生未得到究竟成就。还有那若巴大师的公案，诸位都很熟悉：他的上师帝洛巴在那若巴与外道辩论时显现在空中说：“弟子啊，我原来嘱咐过你不要与人辩论。现在你没有得究竟成就的机会了。”那若巴就没有在现生得到最殊胜的成就。听完了这两个公案，诸位有何感想呢？

如果对菩萨生一刹那嗔恨心，有如是的果报，反过来，如果对菩萨生起信心，有什么样的功德呢？

若人生净信，得果较前胜，
佛子虽逢难，善增罪不生。

如果有人对菩萨生起清净的信心，所得善报之长久广大程度远胜前者；菩萨行善时虽会遭遇多种障难，但

是不仅不生罪过，反而因此增长善行。

我们在日常生活中，很可能遇到发了菩提心的大乘菩萨，而且对他生起清净的信心。一般来说，这种净信是一种清净的欢喜心，并不需要很多理由才生起，就像你们有些人初次见到法王如意宝时，从内心生起欢喜，究其原因，也说不清。这种欢喜心，在即生中能得到善报，亦能在无数劫中享受因此而感的善果。在《趣入定不定手印经》中说：“妙吉祥，假使有人于十方一切世界一切有情悉挑其目至满一劫；若有善男子善女人，于彼如上诸有情所起慈愍心，悉使其目平复如初，至满一劫；妙吉祥，若复有人，于信解大乘菩萨所发清净心，暂一观视者，如是福蕴倍胜于前阿僧祇数。”还有比喻若人将关在铁狱中的十方众生释放，又使他们得到转轮王、梵天地位，其功德不可思议；若人对菩萨生净信心或赞叹，其功德远超前者无量倍（大正藏第32册P54页下）。这类教证，不胜枚举，都明示了对大乘菩萨生净信的福德无有边际。

前面我们讲了对菩萨生嗔恨之过患，许多人听后胆战心惊：完了完了，我经常对他人生恶心，这可怎么办呢？诚然，对一个凡夫来说，时时刻刻保持清净心，这是很困难的事情，有些人经常有一些想法，也是在所难免；但是，观察自相续，我们时常能对上师、道友生起净信，而且生净信较生恶心多。按此颂所言，生净信的功德能胜伏生恶心的罪业，这样你们不会陷入绝望之境，而能积累起大资粮。

有些人认为这里所说的对境是得地以上菩萨，而非

凡夫菩萨。这毫无根据。此论中所言菩萨大都是凡夫菩萨，即已发愿行菩提心，并且尚未退转此心的凡夫，在《学集论》中作者对此作过很清楚的说明。今天在座闻法者，在我看来全都是菩萨，最低也是这种凡夫菩萨，当然也可能有登地以上的佛子。你们相互之间亦应生起净信，诸大德有教言说：“谁是佛菩萨，尤其谁是凡夫菩萨，我们无法通晓，因此对任何众生皆应生清净心，观为佛菩萨。”《迦叶请问经》亦云：“观一切众生作本师想。”作为一个修行人，无论何时、何地，应当把所有众生作为佛菩萨观待，自己当处于卑下处，不观察他人过失，而应细察自心，尽量以清净心观待一切，这样可避免造恶业。

一般凡夫有一种通病：别人的过失纤毫都能观察到，而自己过失大如山也不知道。诸位在修行中不可让这种病发作，否则极有可能让你对圣者造罪，因为在我们身边，有佛菩萨的种种化现。《华严经》中说：“善逝幻变即无量，为调伏一切有情众，现示彼色形色等。”经中善财童子参访的善知识有外道、屠夫等多种形象，比如观音菩萨有三十三种应化（《法华经——观音菩萨普门品》言三十二种化身），其中包括将军、鬼王等，以凡夫的眼光去看，显然不是那么清净如法。外境的一切有情不论显现上如法不如法，你以净信心观待，不但能避免造业，而且能种下无量善根，积累起广大资粮。

“佛子虽逢难，善增罪不生”，这点我们在经典和传记中可以看到，现在亦能见到，持守大乘菩提心非常坚固的修行人，在修法过程中，遇到各种违缘：病痛、

诽谤、无衣无食等，但这些违缘并不能使他消极堕落，退失菩提心，他反而因此更为精进，增上善法功德。《般若摄颂》亦云：“虽遇多违缘，彼心无动摇，坚固安忍力，愈勤行菩提。”我们看本师释迦牟尼佛本生传记中，佛在因地时，无畏地面对一切损害，转诸违缘为道用，修持菩提心终得圆满。你们大多数人看过密勒日巴尊者的传记：尊者在山中苦行时，无衣无食，身体虽越来越虚弱，但他的出离心、菩提心越来越强烈，善业愈加增上。汉地高僧大德如虚云禅师，他一生修道中，虽遇过许多危难，亦从来未舍弃过菩提心，还有清定上人，把二十余年的铁狱监禁，转为利益众生的闭关修行，悲心、信心等善法功德更为增长……发菩提心的功德使他们面对任何违缘也能任运、自然地增长善法。

有些人说：“他们这些大德，早已证悟了佛果或大菩萨果位，所以能如此，像我们凡夫肯定做不到。”像这种性格软弱的人做不到亦有可能，颂词中也没有说所有的佛子都能如此。这里的佛子，指有坚固不退菩提心之佛子，他虽是凡夫菩萨，但已有一定功德，根基较利，就像我们学院中一些佛子，虽遇各种违缘，而对上师三宝之信心更为坚固，为利益众生求证菩提之心愿也日趋强烈。

何人生此心，我礼彼人身，
谁令怨敌乐，皈敬彼乐源。

谁生起了这种菩提心，我就恭敬顶礼这位菩萨；谁能令仇害者得到安乐，我愿皈依礼敬众生安乐的源泉。

世间任何人都可学佛，都能入大乘法门发起菩提

心。谁只要相续中生起了菩提心，寂天论师说他要很恭敬顶礼他，此原因我们在前面讲得很清楚。任何一个凡夫发起菩提心后，即成为人天应供福田，对他生一念净信也能得无量福德，甚至也值得像造论者那样的圣者去顶礼、恭敬。

不仅如是，这些具足菩提心的佛子，即使对他们作损害，也能使作害者接上得安乐之缘。藏地有这种说法："与菩萨接上善缘可在今生成就，接上恶缘也能断尽轮回。"意思是说，与菩萨接上善缘，有无量功德，即生就能以此缘解脱轮回；即使与菩萨接上恶缘，也可以断尽轮回种子，未来一定能得解脱。因菩萨对这些造恶业的众生有特别强烈之慈悲心，藉此缘以种种善巧方便来度化他们，使这些众生在轮回剧苦中尽快解脱出来。

那么前面说对菩萨生一刹那嗔心，即会堕地狱一大劫，与这种说法岂不是相违吗？关于这点，根索曲扎仁波切作过如是答复："前面主要宣说菩萨是严厉的对境，如造恶果报极大；此处讲菩萨的加持力与功德力不可思量，即使与他接上恶缘，也能种下解脱之因。"当然，造恶者不忏悔清净，肯定还会感果，像提婆达多想伤害佛，死后无间即入地狱。然从长远看，和菩萨根本没接上缘与接上恶缘哪个好呢？虽然接上恶缘不忏悔要受恶果，但毕竟上能以此缘得到菩萨的加持、摄受等，步入解脱之道，尽快得到无上安乐。而根本未接上缘者，"无缘不能度"，无法得到菩萨的利济。

在《本生经》中，记有慈力国王菩萨的公案。当时有五个夜叉食尽他的血肉，后来五夜叉因此而堕入地



狱，但以菩萨威德力加持，他们很快便得到救度，得到了解脱。此公案很能说明"作害接乐缘"的意义。麦彭仁波切最杰出之弟子——堪布根霍说："从长远看，即使与菩萨接上恶缘，也有无边利益。但在修行过程中一定要留意，我们凡夫无法知晓周围的人，谁是佛菩萨化现，谁发了菩提心。因此很可能对菩萨造过使自己无量劫堕地狱之罪业，而对他们生的信心不多。所以，我们一定要忏悔恶业，免受无量劫地狱之苦。对任何入大乘的佛子生起清净信心，方是稳妥的忏罪积资之道。"

初发心菩萨是诸佛之因，依此最终能成办自他一切安乐。《入中论》亦云："声闻中佛能王生，诸佛复从菩萨生……故我先赞大悲心。"月称菩萨说他要先礼赞诸佛之"因"，概世间一切果从因而生。如是无上安乐之佛果，也从菩萨修持菩提心而得。想得到安乐佛果者，必须要重视这个"因"，故寂天论师说要皈依敬礼一切具有菩提心的佛子，他们是一切安乐之源。

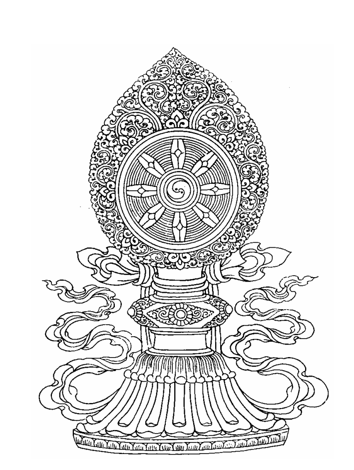
在座诸位都发过菩提心，都是如来之因，也是造论者顶礼皈依处。寂天论师尚给你们顶礼、生信心，你们之间还有什么理由不互相恭敬生信呢？有些道友之间以前可能有些不同看法，这个疙瘩结在心里，像珠穆朗玛峰顶上的积雪一样，一直化不开。这次应该好好想想，泯灭所有芥蒂，相互生起清净心来，不但如此，而且还要生起欢喜心，相互顶礼！

听完了菩提心利益品，有些人有点要发菩提心的意思，但要内心相续中生起菩提心，必须具备种种因缘。在《菩萨地论》中说："发心是从四因、四缘、四力而




生起。”所谓四因，指发心者要具足种性圆满，为善知识摄受，有大悲心，不畏轮回痛苦四种条件；四缘为见佛菩萨的神变，闻大乘经论，见佛法将衰落，见浊世众生的烦恼；四力是自力、他力、因力、加行力。由这些因素的积聚才能发起菩提心，当然，不一定是十二种全部需要具足才能发心。我们各自观察自己具足了哪些因素呢？为了引导我们发心，本论在第二品中，从这些因素方面着手，引导我们皈依三宝，广修供养，并忏悔罪业。此是第二品的总义，诸位一面听讲，一面可随文义观修。







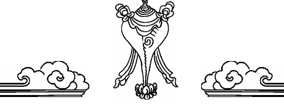




文殊菩萨



弥勒菩萨



第二品 忏悔罪业



丁一之戊二、（于菩提心相违者之忏悔品）分二：己一、品名；己二、正论。

己一、（品名）：忏悔罪业。

己二分四：庚一、供养支；庚二、顶礼支；庚三、皈依支；庚四、忏悔支。

庚一分五：辛一、真物供；辛二、意幻供；辛三、愿力供；辛四、无上供；辛五、音赞供。

辛一分三：壬一、主人所管供；壬二、无主人所管供；壬三、供身。

壬一、（主人所管供）：

为持珍宝心，我今供如来，
无垢妙法宝，佛子功德海。

为了受持珍贵的愿行菩提心，我现在真诚地供养诸佛如来，清净无垢的殊妙法宝，以及所有大乘僧宝——登地以上的佛子，这些广大的功德大海。

为了相续中生起珍贵菩提心，我们先要陈设各种各样的供品，不管是自己所有物、无主所管物，凡是悦意之物我们都应供养。供养的对境是十方如来、殊胜法宝，也供养像文殊、观音、普贤等具足殊胜断证功德的大乘僧宝。三宝是一切有情得安乐之源，如浩瀚大海，能出生无有边际之功德，故称“功德海”。在大乘佛教传承上很重视供养，印度、藏域、汉地都如此。以前阿底峡尊者来藏地，很多弟子祈求尊者为他们传授菩萨戒，当






时尊者要求弟子陈设上好广大的供品来供养上师三宝，弟子遵嘱备妥后，尊者不太满意，又命令他们重新陈设。他的弟子尽心尽力，筹集了庄严广大之供品，尊者才心意愉悦地传授了菩萨戒。去年在释迦牟尼佛转法轮日（藏历六月四日），法王如意宝给我们传授菩萨戒时，也是这样要求的。当时我们在大经堂陈设了各种鲜花、五彩绸布、香、灯、水等，向上师三宝作了非常庄严盛大的供养，也许大家还能回忆起来。无论从哪方面看，这种供养意义很大，也是必需的学处。《三昧王经》也云："应将十方所有世界的鲜花与珍宝，各种有主无主之物品，供养十方三宝。"

在向三宝呈奉供养品时，无著菩萨宣述了必须具备的六种条件：第一、要发心为得佛果而供养，在供养时应当观想：为将来证悟佛果而献供；第二、要利益众生，即自己心里要作意：为利益众生而献供；第三、陈设的供品一定要庄严、整洁；第四、供养时须三轮清净，即能供者、所供物、供养境三者无执而行供养；第五、于供养时，断除贪嗔等不净心；第六、供养毕，一定要以回向菩提来摄持。以无著菩萨为主的很多印藏大德在供养时，都很注意这六种条件。我们如能尽自己的力量，按此如法供养，亦能以小小供养积累起巨大的福德（有关供养三宝的功德，在《随念三宝经》中有较详说明。汉地茗山法师在无锡市专门讲述过皈依、供养三宝的功德，引过许多教证，讲得很清楚，大家应认真看一看这个讲记）。

此下的颂文意义明显易懂，因此我们不多作字句上的讲解，而是依义来引导大家作观供养上师三宝。

壬二、（无主人所管供）：




鲜花与珍果，种种诸良药，
世间珍宝物，悦意澄净水。

所有鲜艳的花朵，珍贵的果实，种种上好药物，世间的珍奇宝物，以及所有赏心悦目的清澄净水。

现在，我们屏息一切杂念，随着文义展开意念之翼，缘取一切美好的事物，供献给崇高的三宝。

首先我们观想各种芬芳扑鼻的鲜花，天界神秘的昙花，圣洁的乌波罗花，无瑕的曼陀罗花……；藏域夏季草原，千万种不知名的野花，散发出沁人心脾的芳香，闪烁着缤纷的色彩，红的像火焰，白的像雪茸，紫的似玛瑙，蓝色的似蓝宝石，七彩杂糅的似彩虹……；人间花园中：春天的樱花、海棠、梨花、杜鹃花……，夏天的石榴、蔷薇、仙人掌花、千叶莲、金莲花……，秋季的菊花、太阳花……，冬季的梅花、耐冬花……；飘逸的水仙、清幽的丁香、庄重的荷花、娇妍的牡丹、富丽的郁金香……所有天界、人间陆生、水生的大自然精英，我们都以意念缘取，恭敬地供养十方三世诸佛、正法、贤圣僧等这些功德大海之前。

我们观想世间的珍美果实：蜜甜清香的芒果、甘甜醇厚的蜜菠萝、香甜软腻的香蕉、脆甜多汁的梨、荔枝、龙眼、苹果、香橙、柚子、蜜桔、葡萄、桃子……；珍珠般的稻米、脆玉般的玉米、金珠般的黄豆、银珠般的莲子、麦子、玉蜀黍、高粱、胭脂米、黑米……三界之内，有情善业福报所成一切珍美的果实，以意念缘取，以七宝盘陈盛，供养于尊贵的上师三宝之前。

我们观想种种良药：灵芝、雪莲、黄精、百合、红





参、白参、天麻、地黄、首乌……天地之间，祛除有情一切疾病的甘露妙药；世间的宝物：金刚宝、如意宝、五彩宝石、翡翠、玛瑙、珍珠、珊瑚、琉璃、琥珀、夜明珠……一切四大和合之粹；悦意清澄的水，干净无污、清无泥杂、柔软可口、凉冽清爽、甘甜醇和、馨香馥郁、滋润解渴、予乐祛病，一切澄澈晶莹的滋生自然万物之源。以我们纯净的心化身微尘数，缘取这一切献供于清净无染、万善之源的上师三宝前。

重兴藏域正法的阿底峡尊者，以前谆谆教诫过他的弟子，雪域之水清净纯美，举世无有能及，哪怕只以净水供养三宝，也能积累巨大资粮。供养净水谁亦没有吝啬心的染污，以水清冽纯净的特质，供养者的心似乎亦能得到同化，变得纯洁、柔和。我想你们供养三宝，用种种其他如香、水果、珍宝等财物，不一定有条件，但供净水却是人人能做到，想积资忏罪者，应当恒常行之。

巍巍珍宝山，静谧宜人林，
花严妙宝树，珍果垂枝树。

巍巍耸立，珍宝所成的须弥山，远离尘俗静谧舒适的森林，绮饰着奇花的妙宝树，果实累累压垂了枝干的珍果树。

以我们的心灵托起世间一切秀美的山峰：耸立于四洲中心的须弥山王，纯金、白银、琉璃、红宝石四宝所成，由金刚地基而起，顶入三十三天之苍穹；须弥山周，七宝金山挺然矗于香水海，它们雄伟辉煌，放射出炫目的光芒；世界周边，大铁围山森然屹立，它以峥嵘威严围护着须弥四洲；赡部人类视力所及，世界屋脊上的宝

顶——珠穆朗玛峰，它神秘的威严震撼着人类魂灵；碧蓝穹弯下，静卧着神山冈底斯，偶尔揭开它的纱罩，晶莹秀隽的面容，让世人魂牵梦萦；终年暑日炎炎的赤道，乞力马扎罗山顶万古积雪，散发出清凉慰藉着火炉中的生灵；雄亘欧洲大陆的阿尔卑斯山，远古冰川运动留下的艺术奇珍；冰雪严饰着的金色净土——清凉五台山；淼淼茫茫的大海中，琉璃世界普陀山；云蒸霞蔚中的黄山；点缀着雪莲、天池的天山；气势磅礴，变幻无穷的昆仑山……崇高的上师三宝啊，请慈悲地纳受我的供养！

我们也缘取一切寂静、秀美的森林，马拉雅山的旃檀林；兴安岭的红松林；罗霄山的千里竹海；香樟林、桂花树林、榕树林……（静谧森林中，白天没有任何尘世的喧闹，晚上没有任何非人的恐惧损害，非常适合修法。我见过的寂静神山中，没有比得上刚日托嘎山的，走进那蓊蓊郁郁的树林中，便能脱去尘俗的一切垢染，林中缀满奇花，有潺潺泉流，可口的野果……月夜的景色更是朦胧怡神）；还有那缤纷五彩的宝花，严饰着净刹的宝树，宝树以琉璃为干，玻璃为枝叶，金银为花果，放射着奇异的光彩；无数枝叶茂盛的果树，枝上叠叠密密地垂满了珍果，一串串一颗颗，似绿色的璎珞上缀饰着七彩宝石。上师三宝啊，请悲愍地接受这一切！

世间妙芳香，如意妙宝树，
自生诸庄稼，及余诸珍饰；

天界、人间殊妙芬芳的香气、燃香，如意树和诸宝树，不需耕耘而自然长成的诸种庄稼，以及其余值得供养的各种饰物。



我们以意念缘取天界、人间、龙宫、净刹等所有的芬芳妙香，各种名贵的烧香、涂香、香水，意缘那旃檀、沉香、丁香、郁金香……献于上师三宝功德大海众之前。

法王如意宝在讲这一段时说：藏地最出名的熏香是门卓朗寺生产的，非常珍贵，以前十三世达赖喇嘛规定在他座前必须点这种香。麦彭仁波切对藏香也很有兴致，专门作了配制藏香的仪轨。在我用过的熏香里，南韩的香，香味最浓烈，印度白檀香也很好。但前段时间有人供养我一种日本产的熏香，每枝香燃过后灰烬上都显出一个佛像，我不知如何处置，以后只好不再用这种香，你们日后烧香时也应注意类似问题。

我们再来观想：那三十三天天人福业所成的如意树，诸清净刹土中七宝所成的如意树，树冠高耸，辉煌无比，能随意满足有情之所愿；那北俱卢洲、欲界天及劫初时有情福业形成之自生庄稼，它自然生长，百味俱足，如同甘露能随心显现各种妙味；除上述供品，还要以意缘取其余珍贵饰物，无论现在、过去一切堪可供养的珍饰，都顶戴供养在最尊贵的上师三宝之前。

莲花诸湖泊，悦吟美天鹅；
浩瀚虚空界，一切无主物，
意缘敬奉献，牟尼诸佛子，
祈请胜福田，悲愍纳吾供；
福薄我贫穷，无余堪供财，
祈求慈怙主，利我受此供！

缀饰着种种莲花的大小湖泊，湖面的天鹅，发出悦耳的吟鸣声；在浩瀚虚空界中，一切无有主人的美好事

物，以想象来缘取恭敬地奉献给以释迦牟尼佛为主的三世诸佛及所有佛子，祈请最胜福田慈悲地接受这份供养。我福德微薄，十分贫穷，没有其余堪可供养的财物，祈求慈悲的怙主圣众，为利益我而纳受这份供养吧！

我们用意念掬起世间一切明净的湖泊，平静安详的湖泊中悠游着洁白的天鹅，它们悠闲地用红掌画出一圈圈碧莹的涟漪，高亢的鸣吟映衬着万古静穆。

以前，我看过敦珠法王在国外的一些录像。有一段记录他在美国一处湖滨乐园，碧蓝的湖水与天空湛然一色，湖面上浮游着很多天鹅，敦珠法王坐在一辆精巧的三轮车上，由一名弟子推着，缓缓地从花丛中驶出。他在湖边给弟子讲了很多动人故事，看到天鹅时，他也念一些心咒，整个场景非常优美。你们有机会也看这段录像，能帮助你们修观。

堪布根霍仁波切的讲义中说：在观想天鹅时应有多种颜色，像红珊瑚一样的红色天鹅，像纯金般黄色天鹅，似白银一般白色天鹅。关于湖泊，诸位可能都见过，藏域最有名的是青海湖，据说像镶在绿玉中一块明镜，你们有机会时应亲自去看看；汉地的西湖、滇池，风景非常美；还有天山的天池、洞庭湖、鄱阳湖等等非常多，见过的应该在心里好好观修意供。

最后，我们来观想在广大无边的虚空界，从天界、人间到龙宫，整个器世界无有主人的一切美好事物，我们所见过及能忆念到的，全部以意念摄集起来，恭恭敬敬地奉献在诸佛菩萨、上师前，以最真诚的心情恳请诸佛菩萨、上师慈悲纳受这一切。由于我前世未积资粮，

现在我非常贫穷，没有其余可以供养三宝之财物，祈求大慈大悲的怙主为利益我而接纳这份供养吧！

上面已以意缘取器世间所有无主的美妙之物，以大恭敬心奉献于三宝前。这种供养对我们来说是一种极方便、极广大的供养，因为像我们这种凡夫，多生累劫未积福报，所以在现在贫穷困乏，无有堪作供养之物，即使有少分财物，亦不堪供如海圣众。因此在诸多经论中，世尊开示殊胜方便的积资忏罪方法，《善巧方便经》中曾说："大菩萨以慧心摄取十方鲜花、花鬘、妙香、森林、山河、如意宝等诸无主之物，供养诸佛，有无量功德。"《宝云经》中亦如是云："善男子，应以三千世界所有花果等诸供品，于昼夜六时中，于三宝前供养三次。"意缘供养极为方便，我们可以随时随地随意行持，无论何处，遇到壮丽的山河湖海、美好的田园等，凡使人心旷神怡之境时，以虔诚的心意缘取呈献于怙主众前。同时意缘供养的范围非常广大，上至苍穹、下彻海底，近如眼前景物，远如十方清净刹土，古如万里长城，新如都市大厦，所见、所闻，一切殊妙境像，都可作供养。

我们如此精勤供养，其目的完全是为积聚福德资粮。本来诸佛菩萨已远离我执，断尽贪毒，对他们自身而言，完全无须这些虚幻不实的供养。不但如此，诸佛是菩提心圆满的成就者，无论如何不会放弃利益众生，我们祈求世尊受供利益自己，实际上是一种断除自我执著与诸佛相应的修法，此处暂不深言。一般来说三宝是一切功德的来源，一切福德之赐予处，所以要哀请这些

大慈大悲之怙主，为使我等生起摩尼宝般珍贵的无上菩提心，而纳受以上意缘供品。

我们这次学习《入行论》，主要放在实修方面。我讲解某个颂词，要求你们熟悉背诵这个颂词，并且切实按其意义去实践修行，不要仅仅听个传承而已。有些人可能会有疑问："这些缘实物的意供，确实有如是功德吗？"这点不用疑惑，普贤菩萨已用十大愿加持了这种意供，在《普贤行愿品》中讲得很清楚。供养者的清净意乐与诸佛菩萨无边慈悲威力的加持，以意缘供养和以实物供献，二者在功德上没有差别。

壬三、（供身）：

愿以吾身心，恒献佛佛子，
恳请哀纳受，我愿为尊仆。

我愿意将自己的全部身心，永远奉献给诸佛菩萨，请求圣众接受，我愿意给您做一名忠实的仆人。

无始轮回之中，我们最厉害的执著就是自我，有了"我"的执著，才牢牢地执著珍视自己的身体。为了断除执著，将此身体供献给一切大悲圣尊，这是有漏供养中最殊胜的供养，十方诸佛菩萨亦同声赞叹这种供养。为法舍身，也是高僧大德历来极力推崇和励力践行的。当然这里说的身供，实质上是身语意三门所有的供养。无始劫来，我们陷于轮回之中不能出离，就是因为强烈执持于"我"，现在誓将身语意三门恭敬奉献三宝，能有力地驱除我执，令三毒烦恼无所依附，障缘无从生起，自己能顺利地发起菩提心。以身语意三门供养上师三宝，也就是彻底的皈依，在颂词中说"我愿为尊仆"，

既为尊仆，则三门均得全力奉行师尊三宝之教示。

尊既慈摄护，利生无怯顾，
远罪净身心，誓断诸恶业！

既然诸佛菩萨已慈悲地摄受护念我，我将毫无畏惧去成办利乐有情的事业，超脱自己一切宿罪，清净身心，今后誓不再造任何恶业！

佛菩萨大慈大悲地接受了身供，摄受了我们，我们应当依教奉行，去成办利生事业，丝毫不生怯弱退转之心。这是一种坚固的大誓言，就像一个人到别人家当一名奴仆，那么主人家的事情必定要去做。诸佛菩萨“家”里有什么事做呢？除了利益众生外就不会再有任何事了。所以将自己供养三宝后，唯一任务就是依教奉行去利济众生。我们如果完全舍弃自我执著，皈命于诸佛菩萨，以坚信受持圣尊的一切教言，很容易藉此截断自之烦恼相续。进一步则如模印中所有花纹，无余皆印于载体上，圣尊之功德也能印现于自相续。因此，三门奉献、依教奉行，也可以说是对三宝最好的供养，是我们证入诸佛功德海的捷径。

要依教奉行，真实地利益众生，就应远离罪障，清净三门。《维摩诘所说经》中说：“自身尚缚，欲解他缚，无有是处。”如果自己业障未净，那根本谈不上利益众生。所以要“远罪净身心，誓断诸恶业”。这里具足了忏悔业障的四对治力——依止力、破恶力、恢复力、对治力。其中的皈投三宝、依菩提心，即是依止力；“远罪”，于往昔所造诸恶业起追悔心，即破恶力；“净身心”即修持种种清净善法，为对治力；“誓断诸恶业”，发誓



今后纵遇命难亦不更造前所作恶业是恢复力。这里暂不作广说。

我们将自己交付给诸佛菩萨后，度化一切众生的誓言不能再有退失。有些人虽然在上师面前受了菩萨戒，也发了生生世世度化众生的大愿，但真正与众生接触去调化他们时，一遇违缘就十分痛苦，甚至产生畏惧怯弱之念：“现在末法时代，众生确实是太刚强了，这样下去太困难……”于是退失了自己的菩提心，这种懦弱是菩提道上的大障。



将自身心全体供养三宝，口头上说来容易，实际作起来是件难事。以前有许多像那若巴、密勒日巴一样的杰出苦行者，真正做到了三门供养。但在如今，这种人很罕见。许多人在口头上说以三门供养上师三宝，但又真正做到了多少呢？法王如意宝也教诫我们，供养三门确实很殊胜，但应当在发愿前观察自己是否真能做到，不然失坏誓言有很大过失。下了决心向上师供养自己的三门，就不应退转此心。而应彻底舍弃自我的执著，完全接受上师的一切教言，这样能使相续中迅速生起与上师无二之证境。

辛二、（意幻供）分二：壬一、浴式等供；壬二、妙用供。

壬一、（浴式等供）：

馥郁一净室，晶地亮莹莹，
宝柱生悦意，珠盖频闪烁。

一间气味芬芳的清净宫室，铺着亮莹莹的水晶地板，有着赏心悦目的宝柱，高悬的珠宝华盖，闪烁着耀







眼光华。

古印度迎请贵宾时，很重视沐浴供养，比如迎请国王，先侍奉其沐浴清净身体，然后才开始其他仪式。我们观想迎请诸佛受供，首先也要沐浴，整个沐浴过程分为前行、正行、后行。

此颂是前行的观想，首先观想一座金碧辉煌的三层宫室，四周有美妙的宝池，池中有湛然香洁之八功德水。这幢宫室非常广大，顶层是正式受供的大厅，底层是迎请者（包括三千世界所有众生）所在地，中层是浴室，四方有门，各有宝石所砌的阶梯，缓缓而下至地面。浴室地板是晶莹的水晶，室内有七宝柱子直撑宝顶，室顶悬挂着珍珠宝盖，以宝幢璎珞弥覆四周，室内诸宝光彩流溢，交相辉映，馥郁香气，弥漫室中。

备诸珍宝瓶，盛满妙香水，
洋溢美歌乐；请佛佛子浴。

备妥诸种珍贵的宝瓶，盛满触体生悦的香洁净水，洋溢着美妙婉雅的歌乐，祈请诸佛和佛子来沐浴。

正行观想自己的信心与不可思议之行愿力，迎请十方净刹所有诸佛菩萨。诸圣尊如芝麻荚开般降临，沿四门之宝梯入浴室，此时诸圣尊所著之报化身衣饰换为微妙素洁的白色天衣，而我们从胸口放出七彩光，光中化出无数的珍宝瓶，复化出无数供养天女，演奏种种和雅婉转的歌乐，赞佛功德，同时，无数天女持诸珍宝瓶，从室外宝池中盛满香水，为诸佛菩萨沐浴，浴过圣尊之香水从二层室中流下，沐浴恭立于第一层室中的三界所有父母众生及自己，香水从我等头顶灌入体内，清洗无

始以来所积恶业，使之化为黑水从全身毛孔中流出，我们的身体变为内外透彻，如琉璃一般。无始以来的怨亲债主、魔敌仇对，亦应如是得以解脱一切痛苦，趋入安乐。

香熏极洁净，浴巾拭其身，
拭已复献上，香极妙色衣，
亦以细柔服，最胜庄严物，
庄严普贤尊，文殊观自在。

浴毕用妙香熏过且极其洁净的浴巾，拭干诸圣尊的身体，然后再向诸佛献上最香、最美妙、色彩最庄严的化身服装；同时，亦用质地细柔的衣服，各种最美妙的饰物，庄严普贤、文殊菩萨，以及观自在菩萨等圣众。

现在我们依颂文后行来观想：诸圣尊沐浴毕，以无上妙香熏染过的洁净浴巾，为诸佛菩萨擦干身体，然后供养最极美妙的化身衣饰，为诸佛换上；同时，为以普贤、文殊、观音等八大菩萨为首的广大佛子，换上色彩殊妙的十三种报身服饰。此时，诸圣尊用过的浴巾浴衣化为黄光融入我们观想者的白毫间。

意幻的沐浴供养有很大功德，在藏传佛教的许多仪轨中，都用《入行论》这段颂词，作为迎请圣尊供养沐浴仪轨。有的仪轨中，迎请沐浴的颂词特别丰富，每位圣尊专以一段颂词作迎请供养。汉传佛教中也有这种仪轨，称为浴佛仪轨，你们大多数人应该清楚吧。

壬二、（妙用供）：

香遍三千界，妙香涂敷彼，
犹如纯炼金，发光诸佛身。

用香遍三千大千世界的奇香，敷抹在犹如经十六炼纯金般，闪烁光芒的诸佛身上。

接着我们观想受用供：第一是供养涂香，属沐浴供养的最后部分。此供养是用涂香敷抹身体表面，以增添光彩和香气。“香遍三千界”，“三千界”是佛教宇宙观，在《俱舍论》里有较详的说明，以须弥山为中心，日、月、四大洲、欲界天、梵天，这样一千个世界为小千世界，一千个小千世界为中千世界，一千个中千世界为大千世界，因为具足“小千、中千、大千”故称“三千大千世界”，这是一个佛陀所化刹土，我们所在三千世界名叫娑婆世界。

意想自己供养诸佛的涂香，其香气能遍及三千世界这样广阔的空间，然后众供养天女将此妙香均匀地敷抹于圣尊身表，圣尊身体本来庄严微妙，如同经十六炼的黄金（古印度认为经十六炼后，黄金最为纯净），纯净无比，敷上妙香后更加庄严，熠熠发光。这种供养当然也可用实物来供养圣尊像，按藏传佛教的习惯，一边用红花香水、沉香或檀香水涂敷圣尊像，一边念供养咒，以求圣尊加持，赐予悉地。

无论意幻或实物供养涂香，能得到诸佛的加持，使自己与所有众生生起菩提心，而且以后能得到如来金色身相。

于诸胜供处，供以香莲花，
曼陀青莲花，及诸妙花鬘。

我向最殊胜的供养处，供上芬芳的莲花、曼陀罗花、青莲花等，以及各种美妙的花鬘。



诸佛菩萨是一切功德大海，是最殊胜的供养处。我们以意幻供养时，对境应包括十方世界所有圣尊，但有时为了修个别的仪轨，对境也可以仅观想特定的圣尊和上师。

意幻供与意缘供有所区别，意缘供是以意念缘取外境真物作供养；意幻供仅是以心意幻化、观想而成的供养，不一定要外境真实存有这种供品。闻思过教理的人都知道，三界万物皆是心之幻现，我们用很真诚专注的心念去观想某种东西供养圣尊，与用实物去供养，其实质上没有区别，当然，这必须要供养者有一定的心念专注力与信心，方能达到完全无别的境界。

我们现在以所有圣尊为供养境，以意幻供养各种鲜花与花鬘。诸位的意念重新回到观想上，前面我们已观想供养涂香，然后迎请诸佛菩萨至顶层宫室里，请诸圣尊安住各种宝座上，此时，发挥你最大想象力，想象出各种青莲花、金莲花、白莲花、红莲花、紫莲花、睡莲、千叶莲、豆蔻花、薝蔔花（印度等诗学经常用）、曼陀罗花等等，一切你能想象出的妙花，及种种鲜花编织而成的花鬘，极其美妙、香郁，将这些鲜花和花鬘供养给诸圣尊。通过这种供养，供养者将得到七菩提支花鬘。

亦献最胜香，香溢结香云，
复献诸神馐，种种妙饮食。

也向诸佛菩萨献上最好的香，香气弥溢，结成香云；亦献上各种神馐，与种种色香味俱佳美无比的饮食。

我们观想供养各种美妙的烧香、末香、熏香，这些妙香燃烧后，散发出弥漫三千世界的香气，同时结成香





云，来供养诸圣尊。

同时，我们也供养上妙饮食和神馐。上妙饮食指种种色、香、味最极佳美的饮食，“神馐”指各种精美的食子。格鲁巴的拉萨三大寺，在神变月时，举行十五神馐会，供品中有很庄严的食子，饰有精美的酥油花，这些都可称为“神馐”。堪布根霍在讲义中提及“神馐”如能用“三白、三甜”（牛奶、酸奶、酥油与白糖、冰糖、蜂蜜）来制作，功德非常大。向诸佛菩萨供养食品，可以让自己与众生得到禅定食，以及得加持而生起菩提心。

亦献金莲花，齐列珍宝灯，
香敷地面上，散布悦意花。

也要献上排列整齐如同金莲花般的珍宝灯，并在那用妙香涂抹过的地面上，散布点点悦意的花朵。

我们亦要观想在诸佛圣尊前供养宝灯。灯器用各种珍宝组成，形如金莲花，而且非常广大，须弥山观想为灯芯，香水海观想为灯油，这些宝灯放出映彻三千世界的光明来供养圣尊。我们经常观想灯供或以真实灯供来供养，能积累很多资粮。学院中有些喇嘛、尼姑从小到现在，每天供一盏或七盏酥油灯，从未间断过，你们有条件能这样做也不是太困难吧。供灯目的是遣除自己和众生之无明愚痴黑暗，生生世世中不再受到黑暗痛苦。

然后我们观想整个大地上，涂洒各种香水，散布各种悦意鲜花，使整个大地变成五彩斑斓、香气馥郁的乐园，随之供养给诸佛圣尊。

在日常中，也可用各种香水涂洒经堂的地板，法会场所，在迎请上师时，也可在道上撒各种香水、鲜花供






养上师，此举有很大功德。现在夏季快到了，法王如意宝教诫我们：夏季的草原上布满了鲜花，风景非常优美，我们到外面时，应该多念一些供养咒，将美好的山河大地，遍满大地的芳草、鲜花，供养给上师三宝，使自己和众生的相续中生起如金刚大地一般坚固的菩提心。

广厦扬赞歌，悬珠耀光泽，
严空无量饰，亦献大悲主。

无限广大的宫殿中洋溢着悦耳歌乐，悬垂着的珍物宝饰闪耀着亮丽之光泽，这些无数空中妙饰，也要献给本性具足大悲的怙主。

以我们的意念想象无上之珍宝宫殿，其大小、形状、色彩、严饰等等都无法衡量，其殊胜美妙也不可言说。宫殿中有无数供养天女，手持各种乐器，她们演奏咏唱着各种赞叹三宝的歌韵；七宝殿堂放射着无边光明，遍照法界；殿堂里悬挂着各种妙宝、瓔珞、旒苏等各种庄严胜妙的饰物；无量殿外有八功德水池，池中嬉游着各种幻现的珍禽，池边有七宝树；清风拂过，悬挂于无量殿檐与七宝树上的宝铃发出妙音，或是赞叹三宝，或是演诸妙法，与诸清净刹土无别。此殊胜清净宫殿，与周围的宝饰充满法界，我们将此无边的光明供物，呈献给对每一个众生具足大慈大悲的佛陀、金刚上师、诸大菩萨、护法圣众等诸尊座前，祈求加持我与所有众生在很短时间里生起菩提心，趋入解脱道。

金柄撑宝伞，周边缀美饰，
形妙极庄严，亦展献诸佛。

金柄撑起珍贵的宝伞，伞沿点缀着令人喜悦的饰





物，外观极为庄严，形态殊妙，我也要经常撑起这种宝伞供养诸佛。

此颂是将具足严饰的宝伞供养三宝。宝伞是八吉祥物之一，表示以无量慈悲智慧护佑一切众生。供养宝伞，象征三宝有为众生带来清凉解脱的能力，我们无始以来在三界轮回中，蒙受炽热烦恼毒火的焚烧，而依靠佛法宝伞可以息灭一切热恼，得到无上安乐。

释迦世尊当年转法轮时，右边梵天与眷属手持五百把珍宝做成的宝伞，左边帝释天亦持执五百把纯金所成之宝伞，以此来供养，赞叹佛陀。此种供养后来成为一种传统习惯，在祈请诸高僧大德转法轮时，人们也要供养宝伞。

昨天汉族弟子们商议供养法王如意宝一柄伞。上课时法王说：供养如此宝伞，有很好的缘起。但要求伞顶为白色，四周为吉祥图案，底色是红色，表示怀业，自在祈祷的红光周遍全世界；伞沿面是绿色，表示我们修行中发的菩提心广大如地；绿色伞沿上绣一座白色金刚钻石组成的大山，表示我们修习菩提心之誓愿如同金刚石一样坚固，如山一样不可动摇；还绣有金色日轮，标志我们修行菩提心的结果——使佛法光辉普照全世界。

上师的要求与我们的商议正好相吻合，这是一个很好的缘起吧。

堪布根霍仁波切在讲义中说上面十二种意幻供养（从沐浴至宝伞供），一般修行人都能观想，做起来不是很难，而且这种意幻供养的功德无法计量，因此所有趣入菩提道的善男子、善女人一定要认真修持上述意幻供养。寂

天论师当年是以乞丐的形象游历各地，一生中没有什么财物来供养三宝，所以他依据佛经作了这种广大的意幻供养方便法。以前的高僧大德也如是说：以意幻供养三宝在一刹那间能积累无边资粮，可以为得佛果积累起无量功德，希求得到解脱者，何不去修持这种殊胜方便法呢？诸位都是想求证菩提的大乘行人，这种殊胜法门，能让自己积聚广大福德资粮，当于日常中，恒常行持。

辛三、（愿力供）：

别此亦献供，悦耳美歌乐，
愿息有情苦，乐云常住留。

此外，我也要奏响最美妙的音乐，来供养诸法圣尊，愿悦耳的乐音交响成乐云，息除众生的一切痛苦，长久地驻留在诸佛圣众前。

除以上十二种供养外，总说以各种清净乐音供养云来供养三宝，其中包括器乐、歌乐等等。这些也能除却众生种种痛苦，为他们带来欢悦。妙音供养聚如空中之云，无量无边，我们以之上供下施，如同《普贤行愿品》中所说，以各种供聚去供养三宝。

我们看《百业经》，佛陀在山洞中修持火瑜伽时，帝释天带着乾达婆王来至洞口，弹奏天乐来供养世尊。此时山河大地都在音乐中跳起舞来，迦叶尊者为乐音愉悦，出定而舞，世尊亦从火三昧中而起，赞叹这种音乐供养。以美妙音乐供养，一方面能使诸圣尊愉悦，一方面能令众生闻妙音而息除痛苦，灭除众生之苦，实际上是对上师三宝最重要的供养。

我们学院每一次法会、会供或开庆祝会时，法王如





意宝让我们唱一些金刚歌、跳一些金刚舞。这些金刚歌舞，大都为麦彭仁波切所作，加持力不可思议，谁听到或看到这种歌舞，便能种下解脱善根，与无上密法接上胜缘，而且在哪里弘扬此金刚歌舞，哪里的佛法就一定会兴盛。印度贝诺法王说他们在印度朗卓寺，自表演麦彭仁波切作的金刚歌舞后，弘法事业越来越广大，也再没有遇到过修行与弘法事业上的违缘。

度化众生需要广大方便，随顺众生，循循诱导。学院每年夏天有许多新来的人，一开始就给他们传深奥的密法和灌顶，他们不一定有很大兴趣，也不一定能接受，但如果告诉他们举行盛大会供，会供中有金刚歌舞，他们会立即生欢喜心，生起很大的兴趣去参加，这样得到的加持也就相当大。这种音乐歌舞供养实质上也是度众生的一种方便，不但密乘中如是，显宗中也有，只不过不明显，所以作者在颂中云：这种能引起众生兴趣，暂时给他们带来欢乐，息灭烦恼，最终诱导他们解脱痛苦的方便法，愿如同天空中无量云一样，永久地驻留在圣尊前，驻留在世间。

唯愿珍宝花，如雨续降淋，
一切妙法宝，灵塔佛身前。

愿以珍宝、妙花，如下雨一般不断地降落在一切胜妙的三藏法宝、佛塔与各种佛像上面。

我们在经典中能看到，释迦牟尼佛于出世、成道、转法轮、涅槃时，天人、龙王皆于天上散下各种天花、珍宝，并且歌咏赞叹，以此供养世尊（许多高僧大德在转法轮时，也有许多天人、龙王散下天花、珍宝、吉祥甘露雨。你们大都亲见过，法王如意宝有时



召开盛大法会广转正法之时，虽然阳光灿烂，碧蓝晴空中仍会纷纷飘下洁白雪花，或是清凉滋润的甘露雨）。本师释迦牟尼佛示现涅槃后，世间仍有法宝，佛的宝塔和身像，这些世间庄严。佛当年亲口宣说在这些世间庄严前作广大供养，与供养佛陀本身的福德无有差别。

我们现在所指的法宝，分教、证二种：教法宝是浩瀚如海的三藏十二部显密经续论典，现在已译成了多种文字，在全世界的图书馆以书籍、电脑磁卡、光碟等各种形式保存着，有智慧者敬重这些经典与尊敬佛陀一样；证法宝是戒、定、慧三学，佛陀与究竟成就的无数大德所证悟之智慧甘露亦包括在内。凡是具足教法宝与证法宝之处，我们应该发愿降下鲜花、珍宝之雨来供养。

此颂第二供养处是佛塔，佛塔种类极多，如密宗的时轮金刚塔、大幻化网塔等，小乘的罗汉塔等。大乘佛塔以释迦牟尼佛八大佛塔为主，八大佛塔是：一、莲花塔，建造在蓝毗尼园世尊降生处，为净饭王所修；二、菩提塔，影胜王在世尊成道之金刚座旁建造，亦名降魔塔；三、转法轮塔，五比丘在世尊初转法轮之处——鹿野苑建造，也名吉祥塔，此塔遗迹至今仍可于鹿野苑见到；四、神变塔，勒扎波国王为纪念世尊于神变月时，在舍卫城降伏六师外道而建；五、天降塔，释迦牟尼佛到三十三天报母恩而说法，后回到人间降落之地名为散旦，人们为纪念这段因缘而在此地建塔；六、和合塔，世尊在曼迦达地方和合僧众后，当地人们所建的塔；七、尊胜塔，当年世尊接近涅槃时，众多眷属祈求世尊不要入灭，佛陀于是嘱修此塔，并亲自加持开光，以此代表



法身；八、涅槃塔，世尊在俱尸那城示现涅槃处所修的佛塔。此八种佛塔在一些唐卡画册中有记载，我们学院门口也仿造了这八种佛塔，其形态各异，诸位可以去辨认熟悉。

佛塔作为供养处，一般装藏有佛的舍利，如阿育王修的八万四千舍利塔，分布在世界各地，汉地、藏地各有多处，你们都很熟悉。在舍利塔前作供养，能积起广大福德，《百业经》中许多罗汉、天人、国王、长者等皆因前世建造或供养佛塔，以此福德，因而在释迦牟尼佛座下证得圣果。诸位以后无论在何处见到佛塔，都应顶礼，以自之愿力观想降下珍宝、花雨等供养，无勤中积聚起成佛资粮。

此颂中佛身指各种雕塑、绘画的本师释迦牟尼佛像。世尊最早的身像在斯里兰卡，当时世尊为了度化当地一名叫莫特克慈香的美女，第一次开许造他的身像。世尊于涅槃前，他的幻化工匠用各种珍宝按世尊 25 岁时之外貌造了佛像安放于兜率天，同时在人间，留下了佛陀 8 岁和 12 岁时身像，现在分别在拉萨大昭寺和小昭寺，此三尊都是世尊亲自开光加持过的佛像。北京故宫博物院中，有一尊珍贵的旃檀木佛像。这些佛像的加持力与佛本身无异，有机缘一定要去朝礼，今天，让我们发愿：愿世间一切珍宝、鲜花，恒时不断地飘降在这些佛像上，以此供养祈愿世尊加持我们与所有众生，生起无转菩提心！

辛四、（无上供）：

犹如妙吉祥，昔日供诸佛，




吾亦如是供，如来诸佛子。

如同文殊、普贤等已得自在的大菩萨，往昔以遍满虚空之妙供呈献诸佛，我亦如是供养诸如来及佛子。

以上我们随各自的能力，以意缘真物、意幻、愿力供养了三宝，但我们能力十分有限，这些供养都随各自的发心、等持力、智慧而有限制，为了突破这个限制，论主在此给我们宣说了修无上供养的窍诀——以前文殊菩萨等如何供养诸佛圣尊，我亦随喜并观想如是供养如来佛子。

诸位都知道文殊师利菩萨，在诸多佛菩萨当中，他的发心最为殊胜广大和坚固，他以广大无边智慧供养诸佛菩萨，此供广大无边，其功德也是无上。还有普贤菩萨以无边的“广大行”供养诸佛菩萨，此供我们通常称为“普贤云供”，即从普贤菩萨胸口发出无量的光，每一束光的末端又幻化出一个普贤菩萨，这些幻化出的普贤菩萨每尊再从胸口放无量的光，每一束光又幻化出无量供养天女，每位供养天女以各种妙供，供养十方三世所有的诸佛菩萨，如此重重无尽，周遍无尽法界。文殊菩萨和普贤菩萨以不可思议之神变力供养十方一切应供，他们的无上等持、智慧力，使这种供养无法思议，具有无可言喻之功德。我们凡夫没有这样的等持、智慧及神变力，无法亲自去做如此圆满的供养，但我们能发随喜心，能发愿随行他们的供养，虽然只是一种心愿想法，实际上也能获得同样功德。我们一边念“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然”等回向文时，一边如法地观想，那么，与文殊、普贤亲自作无上供养的功德无有差

别。这种易行且收获大的修法，诸位为何不恒时修持呢！

我们也可观想：本师释迦牟尼佛等诸佛菩萨往昔如何供养，我亦如是供养；传承上师如何供养如来圣尊，我也如是供养。特别是每天早上法王如意宝举行普贤云供时，希望真正想积累资粮的人一定要抓住机会。每天普贤云供的供养品是：三千盏酥油灯，三千个“朵玛”（神馐），一万杯净水，还有烧香、音乐等。每年举行“普贤云供”法会时，供品更为丰盛，法王如意宝呈献这么多的供品，是让我们这些弟子生起随喜心，让我们去供养诸佛菩萨，积资忏罪。作为上师的弟子，如果不去随喜供养，不随顺这种心愿，那我们怎么能算一个修行人呢？如果你们每天把《普贤行愿品》的前行、正行、后行如理如法念诵，即使其他任何善法都不去做，唯有此诵修供养之功德，得到人身也是有意义的。你们有些人应该想想，我们每天有七千多僧众与法王如意宝共修“普贤云供”，如此殊胜的机缘，整个世界到哪里去找。积累资粮，解脱轮回要靠自己精进，对自己负责者切切不可放过这样殊胜的机缘，应每天随上师僧众圆满如法诵修《普贤行愿品》，观想如同文殊、普贤、法王如意宝诸大菩萨一样，广大供养诸佛圣尊。

辛五、（音赞供）：

> 我以海潮音，赞佛功德海，
> 愿妙赞歌云，飘临彼等前。

我以如同海潮音般无量的动听声音，赞叹诸佛不可思议之功德大海，愿此美妙赞歌，如云一般飘临到诸佛面前，永恒地赞美他们。




海潮音是指时间上无有间断，空间上能周遍虚空，音质无比动听，音量适中的殊妙乐音。以这种妙音礼赞诸佛菩萨的供养，在座诸位都很熟悉。现在每天早上上课前，念供养咒时总要放一段非常动听的音乐，这是上师的安排，以此小小供养，让我们积累大资粮。虽然我们每天放音乐念供养咒的时间只有一两分钟，但随僧众宏厚的诵咒声，幽雅悦耳的音乐在大经堂上空旋绕回荡着，此时，我们应观想、有时似乎也能感觉到：这些赞美三宝功德的美妙音乐，如云般恒常飘留遍满虚空，使诸佛圣尊生起欢喜，加持我们无始劫来所集业障得以消除，生起恒常广大菩提心！

庚二、（顶礼支）：

> 化身微尘数，匍伏我顶礼，
> 三世一切佛，正法最胜僧，
> 敬礼佛灵塔，菩提心根本，
> 亦礼戒胜者，堪布阿阇黎。

我幻化出微尘数的身体，五体投地，顶礼三世一切佛、正法和最殊胜之僧宝，顶礼佛陀的灵塔，生起菩提心之根本，也要顶礼具殊胜净戒者、所有的法师与阿阇黎。

顶礼支的修法，修过五加行者都很熟悉。观想自己幻化出无数身体，充满虚空，遍及十方三世诸佛、法宝、僧宝前，以非常恭敬的态度，五体投地顶礼。五体投地指额头、两手掌、两膝着地礼拜，在《别解脱经》等一些经典中，有很明了的介绍。这样如法地礼拜，功德自是不待言说，但在礼拜时，五体一定要触地，如法恭敬

地进行，否则有很大过失。

我们如《普贤行愿品》中所言，化身微尘数顶礼三宝，亦“敬礼佛灵塔，菩提心根本”。关于佛塔，上文已作介绍，“菩提心根本”，在许多讲义中如是解释：释迦牟尼佛降生、成道、转法轮、涅槃之地是世间一切菩提心来源地，也可说是菩提心生起的根本。佛经中有记载，若朝此四圣地，造五无间罪也能清净。然后我们亦要顶礼诸戒胜者、堪布、阿阇黎。“戒胜者”指显现在家形象而修证成就之瑜伽士，他们净除了一切烦恼垢染，得到胜义之解脱戒体，身份虽是居士，但实际上已证得无上境界，菩萨也应该顶礼他们。我们都知道，一般出家人是不许给在家人顶礼的，像《梵网经》中云：“出家人不礼拜国王、父母等在家人。”《涅槃经》第六卷中亦如是云：“出家人不能礼拜在家人。”《四分律》中也明示：“比丘不得礼一切白衣（在家人）。”但《时轮金刚续》中说：如在家修行人有得成就者，出家人顶礼他们也可开许。诸位应该注意，阅遍经藏，只有开许真正有成就的在家修行人，出家人才可去顶礼。你们应该清楚这点，即使是金刚道友之间忏悔，出家道友只能给居士身份的道友以礼询方式忏悔。当然，如果你认为此居士是登地以上的菩萨，在他面前顶礼也是可以的。

此处“堪布”指法师或律师，“阿阇黎”也名上师，在《毗奈耶杂事》中，阿阇黎分为经师、律师、法师、论师、忏师五种。在《花鬘论》中，堪布指传授沙弥戒、比丘戒者。这里的堪布、阿阇黎包括所有传授小乘别解脱戒、大乘菩萨戒、密乘三昧耶及显宗密宗法义的上师。

我们一一恭敬顶礼三宝、佛塔、菩提心根本、戒胜者、堪布、阿阇黎，祈求加持，使我们相续中生起殊胜菩提心。

忏悔品的内容是发菩提心之加行，分供养支、顶礼支、皈依支、忏悔支四部分，前面已讲述了供养支和顶礼支，接下来讲皈依支。

庚三、（皈依支）：

乃至菩提藏，皈依诸佛陀，
亦依正法宝，菩萨诸圣众。

直至证得无上菩提之前，我生生世世皈依诸佛，也要皈依无漏的正法宝和菩萨圣众。

此偈我们通常称为皈依偈，以前宁玛巴华智仁波切、麦彭仁波切、根霍仁波切在受持菩提心前，都念这个偈子，在藏传佛教中，受菩萨戒的仪轨中大都有此偈子，我们每天早上念的发心仪轨就是一例。偈颂之内容，大家也很清楚，是一种皈依三宝的誓言。皈依时间是自立誓至证悟佛果间，不是三两天或几个月、几年，在未证悟佛果前的时间里，恒常不变；皈依对境是一切智智大慈大悲的无上量士夫——如来正等觉；无漏之涅槃正道，也即灭谛所摄应机无偏的教法、证法；还有远离轮回垢染的僧宝。《宝性论》中僧宝指登地以上的大乘佛子，戒律诸论中云为四名比丘以上的僧团。

皈依佛后，不能皈依天魔外道、邪教本师，应经常恭敬顶礼、祈祷佛陀，虽然世尊已显现了涅槃，我们不能亲见世尊金身，但还是有世尊的身语意代表，在这些代表庄严物前，我们作顶礼供养与在佛前是无别的；皈

依法后，不能依止外道邪魔的邪法，不能害众生，对佛教经典的一片碎纸也应恭敬顶礼；皈依僧后，不能与外道邪魔徒众接触，若与他们联系密切会摧毁自己的正知正见，对僧众和所有趣入佛门的道友应当恭敬，甚至僧衣的一小块布，亦应当恭敬。

这些皈依学处，每一个皈依佛门者必须学习，现在有些居士形式上受了皈依戒，却什么学处也不懂。有的随便穿僧衣，有的甚至拿僧衣当坐垫，有的随随便便从僧衣、经书、佛像上跨过等有诸多不如法处，这些行为的后果相当可怕。有些人认为：现在汉传佛教僧人穿的有部分衣物并非佛亲自制定之三衣，不应该算真正僧衣，所以如此随随便便也没有什么过失。这种想法难以成立，无论怎么说，这些都是一个受过释迦牟尼佛所制戒律之出家人穿的衣服，是受过皈依戒者应该恭敬、顶戴之物，怎么能去轻视呢？以前印度有一种习惯：在家人出远门时，必须带一块出家人的衣物碎片，作为护身之物，这种习惯的依据是《地藏十轮经》，经中说若人身上带有僧衣，无数天魔外道亦无法危害此人。藏族人也是非常尊重僧衣，在家人若不小心踩了出家人衣服，他会非常害怕，立即向出家人忏悔。汉地新来的居士也许是不懂这些学处，希望你们皈依佛门后，首先得把这些皈依学处弄清楚。

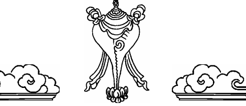
阿底峡尊者在讲皈依时，提出五条共同学处：一、纵遇命难亦不舍三宝；二、再大奖励之下也不舍三宝；三、遇到很大的必要，极其重大事件也不舍三宝，如遇灾难、生病时，只求三宝加持，若要求医治病，也须将




药观作三宝的事业作用；四、不间断供养三宝；五、不论至何处，出发前先皈依三宝，至何处必须顶礼其处之三宝。这五条是皈依三宝后必须具备的学处。

关于皈依三宝的功德，《日藏经》中有这样的教证：“何人若敬皈依佛，百万魔众不能害，纵破律仪心迷乱，彼后亦定得解脱。”在《无垢请问经》中亦云：“皈依之福德，若其具色相，遍满虚空界，彼将胜虚空。”皈依三宝有这样的功德，希望每一个皈依三宝的人，不能因为自己所处环境中不信佛教的人多，而渐渐失坏了自己的学处，应在乃至菩提间为了自他的解脱，坚定誓言，坚持自己的皈依学处。这几年在学院求授皈依者可以数十万计，过几十年后，这些人中会不会有一部分将三宝名字都忘却，我想末法时代，肯定难免如此，甚至有些人在死亡之前还会去受外道的戒，舍珠玉而逐沙砾，多么可叹、可怜！

我们处在这样一个纷扰不安的时代，由于众生共同业力，邪魔外道猖獗，处处诱惑无知众生堕入邪道。有一些见解不深、誓愿不坚的佛弟子，也经常难脱此厄，甚至今天在座听法者中，我也有这种担心。当然，你们之中一部分人，在临终前一定不会失毁自己的皈依戒，而且会是一位真正佛弟子，这点我对你们很有信心，也可在释迦牟尼佛面前写“担保书”。无论怎么说，大家虽然处在这样恶浊时代，因各自前世善缘，遇到善知识，遇到了有七千多戒律清净的僧众之佛教正法中心，在如此殊胜三宝前，让我们共同发一个坚定誓愿：乃至菩提藏，皈依诸佛陀，亦依正法宝，菩萨诸圣众。



庚四、（忏悔支）分二：辛一、明观忏悔之依境；辛二、真说忏悔。

辛一、（明观忏悔之依境）：

我于十方佛，及具菩提心，
大悲诸圣众，合掌如是白：

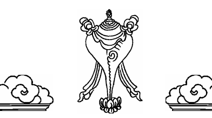
我向十方诸佛，以及具有菩提心的大悲菩萨圣众，恭敬合掌，如是启白。

此颂开始为忏悔支的修法，在忏悔之前，我们先要观想忏悔之依境。即于自己前面虚空中，观想十方诸如来、具菩提心的大悲菩萨圣众和金刚上师等，各自安住于五彩祥云中之宝座上；而我们自己，按佛陀的教导，要将自己罪业忏净，在忏悔过程中，必须具足三种条件：第一、必须具足威仪，如双手合掌，双膝跪地等；第二、内心具忏悔的强烈意愿，这一条最关键，如果内心不真诚，只是口头上说体面话：我忏悔、我改正等，这样并无作用，必须从内心深处对自己的罪业发起羞愧、懊悔及清净罪业的意愿，方有可能清净罪业；第三、语言上的陈白，在诸佛菩萨面前将罪业毫无隐藏，以语言发露。这是总的明观忏悔之依境，具足真实身语意之忏悔前行。

辛二、（真说忏悔）分四：壬一、厌患对治力；壬二、所依对治力；壬三、现行对治力；壬四、返回对治力。

壬一、（厌患对治力）：

无始轮回起，此世或他生，
无知犯诸罪，或劝他作恶；
或因痴所牵，随喜彼所为，



见此罪过已，对佛诚忏悔。

自无始轮回起，无论是今世或过去世，我出于无知，所犯下的一切罪业，或者劝他人造下的罪业；还有因自己为愚痴牵引，随喜他人恶行而造下的诸罪业；现在醒悟到这些罪业的过失，在诸佛圣尊前诚恳痛切地发露忏悔！

所谓的厌患对治力是后悔或厌患自己以前所造的种种恶业，如恰美仁波切所言：“前造恶业如服毒”，认知造罪的可怕而生起厌患之心。

我们陷入轮回中，已经漂流了无法计算的时间（这点从各自无明习气之坚固程度可以推测知道），在这些死死生生的流转中，自己造过不可思议的恶业，过去世的也许记不起来，单说今生，自己身语意造的恶业，多得根本无法计算。比如说十种自性罪，时时刻刻都在犯，而自己还没有发觉；再我们受了别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，此三乘戒之根本与支分学处，自己想想犯了多少。这些只是今生的恶业，而在无始劫来，我们罪业有多少，凡夫根本无法去计算，但是，自己心里肯定很清楚：造的罪业肯定是无边无际，要不然自己不会堕入如此深的轮回。

从自己意欲上看，肯定不愿意去受痛苦，可是偏偏不停地造作受苦之因——恶业，这都是因为自己无知愚昧而造成。假如我们像那些具有高深证悟的圣者，能明察三门一切作为所招致的后果，就不可能再造作招致痛苦之恶业，也不会去劝别人造罪。关于劝别人造罪，如有些人受了居士戒，要请客吃饭，说自己不能杀生，于是安排其他人杀鸡宰鱼，他们以为这样自己没有罪业，




殊不知此举与他亲自杀生之罪业无有区别。我还亲自见过一位愚痴的老出家人，他自己想食肉，居然要别人去杀一条肥壮的牦牛，这类事你们也可能亲见过吧，现在这类愚痴人特别多，而且因无明愚痴随喜别人罪业的亦不少，他们不知随喜别人造罪有同样过失，听说某人造了罪、杀了人，就特别高兴。这段时间巴尔干半岛发生战争，北约飞机轰炸南联盟，有些人讨厌塞族人，听说阿尔巴尼亚人被屠杀，非常高兴地说“该炸，该炸……”；有些人讨厌美国的霸权，听说南联盟击毁了美国隐形飞机，高兴得眉飞色舞，甚至要大大庆祝一番……也许一般人认为这样的想法无所谓、很平常，但从因果上讲，虽然你没有亲手去扔炸弹，去击落飞机，可是你一念随喜，与亲手杀生是一样的罪业。你们仔细去阅读戒律方面的典籍，若内心真正随喜杀人，三乘戒都会成问题，大家应好好反省一下，类似的恶业自己造过多少？

因果是甚深微妙的道理，没有证悟甚深智慧，又没有去广博闻思就根本无法了解。一般人造了罪自己还不知道，例如我们昨天讲解《大圆满前行引导文》，提及孤独地狱，那里面有些众生变成了门槛、柱子等，在律藏中对这类因果有较详的宣述：如果有人在经堂中吐口水、涎涕之类不净物染污经堂，以后业果成熟就会变成经堂门槛、柱子之类。

在《贤愚经》中，世尊亲口宣说过勒达的公案，勒达前生管理僧众的财物，未注意而造成财产损失，后来便堕入孤独地狱，变成一棵大树，树上有数不清的虫子在蛀咬着，勒达要是知道这种后果，肯定不会去随意享

用、浪费僧众财物，这类公案在《贤愚经》、《百业经》中有很多，你们自己可去翻阅。对僧众财产，不要说自己享用、浪费，即使是不如法使用、分发：如将专项款他用、或拖延分发给僧众，也有相当严重后果。在印度佛教历史上有一段公案，记载阿底峡尊者在那烂陀寺时，施主供养僧众一些饮料，当时因时间太晚，僧值想拖到第二天才发给僧众。当晚，那位僧值睡觉时觉得口渴似着火一般，他立即去装水的大锅里取水喝，可揭开盖一看，明明装满了水的锅此时空空荡荡，一点水也没有，他觉得有点古怪，便在锅里划了记号。口渴难忍的僧值又去外面大水池取水，可是水池里也是滴水不见，惊疑万分的僧值在池中堆了一小堆石子作为记号。然后他又来到寺外不远的恒河，准备饱饮河水，可是恒河在他面前也是干涸得只有沙石。他从干干的河床上到了另一岸，没有找到一滴水。那名僧值怀疑自己在做梦，于是把僧衣挂在河边的一棵树上，忍着干渴回到寺院。总算熬到了早上，他看了看大锅，水居然与昨天白日一样，满满的一锅，外面的水池、恒河也是与昔日无异，水一点也不少，可自己作的记号仍然还在。他非常惊恐，急急忙忙跑到阿底峡尊者面前，禀告了他这件怪事。尊者告诉他：因你没有及时发放饮料，对僧众享用饮食作了障碍，所以有此恶果，这个果报没有拖到下世，当时就成熟，让你感受了，在业力成熟之下，一切外境也就改变了，所有的水都干涸不见。

因果是多么微妙，业力能将一切外境改变，难道你们不害怕恶业？我们现在明白了这些道理，知道自己造

过无边恶业，醒悟到这些罪业将招致可怕恶果，应该赶紧祈求大慈大悲的怙主加持自己，速速忏净这些罪业。

惑催身语意，于亲及父母、
师长或余人，造作诸伤害。
因昔犯众过，今成有罪人，
一切难恕罪，佛前悉忏悔。

由于无明烦恼的催动，我以身语意三门对三宝、父母、上师等严厉的对境，造作了种种违逆、伤害。因为以前犯过众多的这些过失，现在我成了罪业深重的罪人，这一切难以饶恕的罪业，我都要在诸佛前痛切地发露忏悔！

虽然我们平时不愿伤害他人，但为无明烦恼所转，自己无法控制，心里生起猛烈的贪嗔烦恼，在这些烦恼业风推动下，我们对三宝、师长、父母亲人作了很多不敬违逆伤害的恶业。而在自己一生中，世间恩德最大者莫过于父母，生育抚养，种种恩德，自己是无法报答的，这点在《佛说父母恩重难报经》中说得很清楚，在《大乘本生心地观经》里也说："父有慈恩，母有悲恩。母悲恩者，若我住世于一劫中说不能尽。"又说："是故汝等勤加修习孝养父母，若人供佛福等无异，应当如是报父母恩。"世间对母恩难报亦有"谁言寸草心，报得三春晖"之叹；在出世间，三宝是一切功德之来源，上师是解脱道上唯一依缘。我们在这些世出世间的对境前作过无量损害恶业，如不恭敬、诽谤、违背教言等许多不如法行为。这些黑业使我们今天成为了罪恶深重的大罪人，依因果规律，必定会下堕地狱受无量劫痛苦。面对

这些可怖、羞愧的恶业，虽然知道难以饶恕，但在无限慈悲的诸佛菩萨、上师前，我们应痛切地一一发露，祈求圣尊们宽恕，加持我们忏净这一切恶业。

有些人说："上师啊，我往昔犯过很严重的罪业，我很害怕以后要感受恶果，很想在上师及僧众前一一袒露忏悔，可是我没有足够勇气，不敢面对自己的过失……"大概有不少人有类似想法。其实，你们只要反省：如果没有面对上师与僧众去发露忏悔的勇气，是否会有承受无数劫地狱磨难之勇气呢？或者你去屠宰场看看想想：自己能否坦然面对被宰杀的痛苦？能否面对比此更厉害亿万倍的地狱痛苦？如果你觉得不能，为什么不将招致这种痛苦之种子从心里挖出来，发露忏悔呢！

罪业未净前，吾身或先亡；
云何脱此罪，故祈速救护！

在罪业尚未清净之前，我或有可能就死去了，到那时还有什么办法脱离这些可怕的业报呢？所以祈求诸佛圣尊赶快来救护我！

人生是无常的，谁也不能把握自己在下一刻不死。在我们身边，有许多人在尚未清净自己犯的自性罪与佛制罪之前，无常便降临了，这种事情很有可能降临到我们每一个人头上。那时自己失去人身宝，为业力所牵堕入无有自主之恶趣，哪儿还有机会去修行忏罪呢？大家都知道轮回恶趣的痛苦，谁也不想堕入这些火坑，然而在罪业未净前，谁也无法解脱这种可怕命运。一般众生死后，堕入恶趣受罪业的异熟果报，时间极长，在《贤



愚经》中记有拘留孙佛座下一名僧人，因贪污僧众财产而且恶口骂人，以此恶业堕入地狱多劫，从地狱出后为怪鱼，生生世世生于粪坑，在贤劫千佛内都得不到解脱。

我们想想自己一生中造的恶业，杀生、恶口、邪见、贪嗔心等，若在今生不忏悔，来世果报会如何？要感受多长时间的痛苦？到时在中阴感到恐惧后悔就来不及了。有些人以为在中阴时也可能得到救度，如梁武帝的郗皇后等人，然这样的人又有几个呢？在藏地，一些有成就的瑜伽士和空行母，能与中阴游魂、地狱、饿鬼众生沟通，超度其中有福缘者，但这种机会太少太少了。有些空行母在中阴游记中说过：中阴境众生见到她时，很想托她给活着的人带话，但是，欲说不能，只是稍微能点头、动动嘴角……非常痛苦，地狱众生更是如此，他们极想告诉她人间有什么亲人，让亲人超度，可是只能心里有刹那的意念，一点也没能力表示出来。大家想一想，进入中阴身和恶趣，连表示自己心愿的能力、机会都没有，怎有忏悔罪业的机会呢？

现在我们圆具暇满，依止了殊胜善知识，有圆满的忏悔仪轨，这么好的修法解脱机缘，若不用来认真忏净罪业，岂不是睁着眼睛看自己步向恶趣深渊而不回头，白白浪费宝贵人身，到时只有在恶趣感受痛苦。过几天要举行金刚萨埵法会了，希望你们认真、精进地修持金刚萨埵忏罪法，不然，到明年的今天，现在听法的人会不会还活着，很难说。如今，社会上灾祸不断，今年又有什么诺查丹玛斯预言人类大劫难，据说七月份要死很多人，按他的说法，我们在座几百人可能剩不下几

个……我想未必会有如此严重，地球现在还很坚固嘛！但话得说回来，即使人类大灾难不来，我们个人的死亡总在分分秒秒地靠近，当下呼气后，还有没有吸气的机会，你们想过没有？各人现在还为自己无始所积的重重罪障所缚，万一这口气吸不进来了，后果能不让你害怕吗？我们还有什么理由去懈怠呢？大家应该抓住每一个刹那，努力去祈求金刚上师、诸佛菩萨，尤其是十方三世诸佛之本体金刚萨埵，在他面前一心一意地哀求救护，白天黑夜不停地念诵心咒，至诚地忏悔罪业，祈求庇佑！

死神不足信，不待罪净否，
无论病未病，寿暂不可恃。

死神是不能信任的，它不管你罪业是否已经清净，也不论你是否生病，随时都会降临。人寿多么短暂，一点也不可依恃。

三界众生，无一可逃脱死魔的掌握，亦不能把握死神何时来临。假如能知道它是在明年、后年、抑或十年后某时间来，那么我们也可从容地安排一下自己怎样度日子，怎么修行；或者可以与死神交上朋友，让它在我们将罪业忏净，身体生病、衰坏了，才来将自己带走，能有此机会，大家也可以轻松悠闲地过日子。但是这种情况一点可能性都没有，死神对谁都是冷酷无情的，谁也不能信任它，无论你罪业净未净，也不论你在生病或健康时，它刹那之间便降临。在它的掌握下，人的寿命极其脆弱、短暂，毫无依赖。《忠言心之明点》中说：“死者大敌如暴雷，谁亦不知何时到。”我们看看身边

的人，有些人在病床上折磨多年才死，有者却不一样，身体好好的，在站着、坐着，说话或吃饭时，突然就断气，被死魔之黑索套走了。1996 年给我们讲爱国主义课的达吉部长，那时他说："到 2000 年我国实现四个现代化，到时我们如何如何……"大家也许还记得，他很年轻，身体也很好，前些日子却突然去世了（昨天丹增活佛到马尔康给他念经超度）。他对前途满怀希望、热情，却没有等到现代化，自己已先走到前头。你们看看，人生就是这样。龙树菩萨在《宝鬘论》中说："死魔无声瞬间至，生命如同风中灯。"在《亲友书》中亦说："寿命多害即无常，犹如水泡为风吹。"藏族有一个谚语也说：重病卧床待死间，眼见无病百人亡。是说有些人患了重病，以为自己会死去，在此之间，许多健康人却死了，其意指死魔降临是没有确定的，无论对何种人，何时、何地都会降临。

死神是如此无情，突然降临到每一个人身上，我们应该时时刻刻有充分准备，当死魔来时，能安然地祈祷上师、入大圆满定、观修往生窍诀，有这样的把握和准备，无论死魔在何时、何地来临，你都可以安详地辞世。你如果还没有这样的把握和准备，应该赶在死神之前，速速在上师三宝前忏净罪业，祈求加持，自己精进地修持正法，随时做好最充分的准备，到时候方可无畏地面对死魔。不管什么情况，只要你能随时有准备，就不会临阵慌乱，对付死魔也是如此。

因吾不了知：死时舍一切；
故为亲与仇，造种种罪业。




仇敌化虚无，诸亲亦烟灭，
吾身必死亡，一切终归无。

因为我们不了解，自己在死时必然舍弃生前的一切，所以为了亲人与仇敌，造作了种种罪业。然而仇敌都将化为虚无，亲人亦将如烟一般消散无迹，自己亦必定会死去，世上一切亦终归空无。

我们人类一方面来说很了不起，与旁生不同，有智慧、有追求，对外境物质世界，似乎什么都能征服，能制造出许多新产品，为自己服务。但仔细想起来，人确实是很愚昧，只是将目光对准外境，将外界形形色色研究、观察得很仔细，却把自己给忘了。与自我时刻不离、关系最密切、最重要的身心与生命奥秘问题，丝毫也没有去观察、思考过。自己生命到底是怎么回事？生死之间是什么东西在连接着？人们似乎是忘了自己要死亡，也忘了死时什么都依恃不了的事实。人们似乎没有想到，即使是一个国王，虽然活着是威慑天下，死时眷属受用什么也带不走，唯一跟随者是黑白二业——"万般带不去，唯有业随身。"人死时只能一个人孤零零地，抛弃所有权力、名声、财产、眷属，随业力而去中阴境，独来独去，如同酥油中抽出一根毛一样，丝毫也带不走。

人世间的盛衰变化，人们都见过、听过，但是，似乎谁也未曾认真想过，反而去为亲戚、朋友，为衣食受用，不择手段去造作杀生、偷盗、欺骗等恶业；对怨恨敌人，生起猛烈嗔恨、嫉妒心，而与他们明争暗斗，勾心斗角，造下了弥天罪业。这些恶行，似乎一生中都没有停过。如果世人静下来仔细地观察、思维一番，仇敌

亲友都会如灰飞烟灭、烟消云散，自己终有一天与他们一样必死无疑。自己的嗔恨对境、贪爱对境，其实质上与云烟无异，唯有一些暂时幻象，分析起来毫无实义。我们每一个人应该想想：自己小时候的亲人、朋友，还有曾与自己打架结怨的仇人，有多少已经离开了此世，现在仍留存此世者是否都一样会消亡呢？

人生如梦幻，无论何事物，
受已成念境，往事不复见。

人生如同梦幻一般，无论任何事物，发生过后，只能成为忆念之影尘，一切往事再无法经历。

我们的一生经历过许多事情，无忧无虑的童年、欢乐浪漫的少年时代，雄心勃勃抑或忧郁之青年时代……那些感觉过的天真快乐、忧虑痛苦等种种令人欢笑或让人哭泣之经历，现在也只能是一些模模糊糊的回忆，破破碎碎，与自己昨夜之梦境差不了多少，唯有存于意念之境，我们无论用什么办法，亦不可能再去经历。

法王如意宝在讲这一段时，提及他五十年前在洛若寺，那时他自己才 16 岁，金刚道友很多，个个都是开朗活泼，生命力很旺盛，每天都过得很快乐，但现在只剩下他和邬金丹增喇嘛。当年的情景都成了梦境，现在再也无法去感受经历了。

第一次听这个颂词时，我感受特别大，一生中的种种经历、种种痛苦，至此恍然如梦中事，如缥缈之云烟。一切事物之本质如虚空一般，而世人为了亲友、怨仇，为世间八法争争夺夺，劳扰不休。他们的种种执著，如同攀抓虚空，虚耗了自己的生命，而且招致将来之痛苦，




确实是太愚昧了。大家也回忆自己的一生，恩恩怨怨，得意失意，世事炎凉，诸般往事，今天是否还能去执持？是否还能去感受呢？你们再去执著它，它也只能是如虚空一般，与昨夜的梦一般，除了给你一种虚幻的心里影像外，不可能再有任何意义。往事不可能重复了，大家应该抛弃这一切毫无实义的世间法，将宝贵人生用于了达生命，达到彻底醒悟、解脱之境，才是唯一有意义，能够利益自他之大事业。

复次于此生，亲仇半已逝；
造罪苦果报，点滴候在前。

而且，于此短暂的一生中，亲友和仇敌大半都已经去世了，然自己为他们造罪而招致之果报，丝毫不爽等在自己面前。

我们南赡部洲人寿很短暂，在短短一生中，很多人为了亲人、仇人，不停地造作恶业。而实际上，如果他们临终时回头看看，亲友也罢、仇人也罢，大都早被无常吞噬了，留下的只有丝毫不爽之业报，等着自己去感受，此时，反省自己一生为保护亲人、斗争仇怨而造下的累累罪业，后悔也无用了。今天早上，我听到家乡一个消息，正是这方面血淋淋的事实。我家乡的一户人家，他们有五口人，家里两个小伙子卖光家产，将这些钱换了两支枪，准备与经常欺负他们的仇家作决斗，结果与公安人员发生枪战而死去。面对家破人亡，家人嚎啕大哭……你们看，世事大抵如此，世人拼命地保护亲人，报复仇怨，但往往是宿业所感，失败者多，成功者少，越努力下场越悲惨。而且无论成功、失败，为此所造的

罪业，不会报应在别人头上，唯有造罪者自己去慢慢地承受！在座诸位如果还有亲仇执著，这个血淋淋的教材，也许能让自己清醒一点。

大家都是相信因果的人，也都一定程度地明白因果报应之理，在《教诫国王经》里讲：国王去世后，诸眷属财产都带不去，只有一生中所造的黑业、白业，像影子一样跟随自己。在《地藏菩萨本愿经》中亦言：自己的恶业报应，其他人即使是再亲的父母、妻子等都不会代受。我们明白了这些道理，知道伏怨护亲没有任何意义，应该放弃这一切贪嗔恶业，而且趁现在有取舍自在之机会，忏悔自己以往所造的恶业。

因吾不甚解：命终如是骤，
故起贪嗔痴，造作诸恶业。

因为我未甚深地了解，生命的终结竟是如此突然，所以生起了贪嗔痴三毒烦恼，而造作了许多罪业。

一般你们在没有入佛门、闻思正法时，肯定不会认真地思考人生寿命短暂、无常迅速的道理，像世间大多数人一样，为了名利而奔波，浑浑然已忘了自己要死的事实。而且在皈依佛门后，大多数人也福缘智慧不够，唯在名相上听到了人寿短暂、无常迅速等道理，根本没有深入地理解这些。法王如意宝说过：佛教所讲轮回、因果、无常，如果有智慧的人去思维，越来越觉得深奥难懂，但浅慧而不求甚解者，他会觉得这些浅显易懂。

一般学佛者大抵会如此：刚开始闻思基础教理时，觉得许多道理比较简单，但是真正去深入思考、修持，会觉得越来越深邃、精微，甚至会觉得不可测其堂奥。

例如说“诸行无常”，一般人初学时，会觉得这是说诸行现象暂有暂无，故说无常；细细思维一下，诸行无常是说从因缘生故、刹那亦不停变动故、所作性故等有内外密多种意义。

我们从“不甚解”阐述了佛教教理愈深入愈深奥不易解之特点，于此再谈谈佛教另一种不共特点：即佛法无论在什么时代都不会改变，因为佛陀所讲的是最究竟之真谛。比如《入行论》，以前的行人依之修持，现代大乘行人也依之修行，乃至大乘佛法尚住世间，后人还会依之修持；许多人年轻时修持此论觉得非常殊胜，中年时亦会如此，乃至老年更觉此法门之殊胜。然而，世间的知识就不一样，有人研究过：现代人在学校里所学的知识，每年中百分之三十都会“老化过时”。你们看现在达尔文“进化论”已被推翻，爱因斯坦“相对论”也站不住脚了……人类社会的哲学思潮不知更换了多少代，有些人说是“长江后浪推前浪”，“初一至十五的月亮不一样”。但在这些落木萧萧的无常变幻中，佛教的教义始终如一，引导人们步入究竟真理之顶峰。曾经有些人对我说：“科学在发展，人类在进步，佛教亦应有所改进吧！”我回答他们时，也阐明了佛法的这一特点：“佛教如果从个人了解方面，应该是有所发展，以前不明了的应该去闻思修持，使自己越来越明白；但从教义方面说，佛教教法是一切智智佛陀所宣述，是最究竟圆满的真理，已经将宇宙万法最彻底的实相阐明了，根本不存在什么改进等发展的问题。”我们在座有些人已经听习过三、四次《入行论》，有的越听闻思维，越

觉得此论深奥广博，越能引导自己进入大乘正法的深层次修持，乃至成佛间，都愿意闻思修习此论，此方为真正入道之相！

论主在此说他不甚了解寿命无常，诸人谁不是如此呢？虽然口里都说：人生无常，死期不定。但经常忘了自己刹那之间就会死的事实，因而放纵三门，心中常起贪欲、嗔恚、愚痴等种种烦恼，由烦恼的推动，造作了种种自性罪和佛制罪，念及这些罪业的可怕果报，大家应再三于诸佛前发露忏悔。

昼夜不暂留，此生恒衰减，
额外无复增，吾命岂不亡？

昼夜间刹那也不停留，今生寿命总是在衰减，而且也无法去额外增添，我的生命如是有减无增，难道还会不死亡吗？

正常人只要大概想想，就会知道自己最后必定死亡。但仔细想想，死亡不仅仅是最后那一刹那才会发生的事，人一生下来，每一天都在死亡，生命时时刻刻都在衰减，如同太阳西落一般，一刹那也不会停留。而且一个人的寿命只有减灭，无有停留、增加，就像一个漏桶里的水，一滴滴不断地减少，不多久就一定会没了。我们每一个众生的寿命都有限，尤其是末法时代的人趣众生，寿命越来越短暂，现代人纵有千万种新科技、新发明，也无法留住或延长自己寿命以保"长生"。自然规律是世俗众生无法违背的，生的另一端便是死，生和死始终相伴，众生谁也无法改变这个事实。在《解忧书》中说："地上或天间，有生然不死，此事汝岂见，岂闻

或生疑？"从诸天至余各趣众生，生而不死之有情，你们见过没有，听过没有？似乎谁都知道，有生必有死。自己的生命刹那都在衰减，可是真正知道珍惜时间，把握自己不去造恶业，尽量修行善法的人，却寥寥无几。以前高僧大德如是说过："人生必死，而且生时极为短暂，若为追求欲乐去造恶业，以短短的欲乐享受招致万世之苦果，太冤屈了；若身心受一些苦去修行正法，也只是忍受很短时间之苦行，稍微坚强一点便过去了，而结果却是永世安乐。"

在座诸位都应好好想想：自之生命是否如同江流在昼夜不息地流逝呢？生命是否一定会有尽头呢？如果有，就在下一刹那的尽头，为何不去为永世之安乐而励力净罪！

临终弥留际，众亲虽围绕，
命绝诸苦痛，唯吾一人受。

当我临终弥留之际，纵然有众多亲人围绕于身边，但命终气绝四大分离之痛苦，却只能自己一人去忍受。

世人的死法有很多，有些战死沙场，有些死于户外车祸、水、火、灾难等等。如果在家里死去，亲人、朋友都会去陪着他，眼睁睁地盯着他断气；如果在医院，还有医生护士输氧、打强心针……一阵忙乱。然而，无论围绕的亲人多么关心、医生护士多么尽力医治，对将死者来说，这一切毫无用处，临终时四大分离之苦如同活龟剥壳一般，舍离亲友与此世一切的忧恼如刀剜心。这些痛苦，与他对死亡、对死后的巨大恐惧，完全控制着他，如果死者恶业重，中阴恐怖痛苦更深。此时，亲

人的关怀又有什么用处呢？《无量寿经》云：“人在爱欲之中，独生独死，独来独去。”死者只能独自忍受肉体分裂苦痛与巨大恐怖，亲友再多，谁也不能替代他承受一丝一毫。

上师如意宝说：“世间上那些有名的国家元首、富翁等人，活着时有数不清的眷属，甚至都能为主舍身。但在这些大人物死时，哪位眷属能帮上忙呢？即使他拥有数十亿忠心耿耿的臣民，命绝之苦痛也不能替他分担少许；即使他有无法计数的财富，亦不能为他换取一分一秒。”

我们经常见到汉地一些人快要死时，大都送入医院，我觉得这样很不吉祥，不如死在寺院里或一群念佛修行人之中，对他才有真正利益。还有一种风俗，当病人在医院病得奄奄一息时，亲友们常用许多钱买些鲜花去看望病人，这种习惯也很可笑，临死之人哪有心情去欣赏鲜花呢？还不如将这笔开销用于放生、布施等善举，方能对他有帮助。不知你们怎么看待这些问题，也许从来没有注意过。如稍加留意，会发现人们对死亡的态度幼稚无知，有许多可笑可怜之处。

不说别人了，我们自己刹那刹那之间都在死亡，最终也都要告别此世，临终时任何亲人也不能替自己分担痛苦，只有独自去承担四大分离苦、离别亲友与此世之苦、对后世之忧惧苦等等这一切，想想这种情形，是否自己也应该去为此作一些准备呢？

一般人需要暂时离开家人，也会作一些准备工作，何况我们终有一天需要永久的辞别，步入漫长而陌生的

旅途，那理所当然的应从现在起为此做充分筹备。

魔使来执时，亲朋有何益？
唯福能救护，然我未曾修。

当死魔之使者来捉拿时，亲戚朋友能有什么利益呢？此时唯有我的善业福德才能救护自己，然而我却从来未去修习积累过。

平常人死亡时，在他眼前会显现极恐怖的中阴景象：众多阎魔使者，显出各种凶狠形象，如牛头马面之类，它们用绳索、铁链等捆绑死者，用各种兵器逼押至中阴界。这点在印度、藏域和汉地的佛教中，高僧大德们叙述中阴景象都大致相同，在世界上其他各种劝人行善背恶的教派中，此景象也有叙述。在此境界显现时，死者极为畏惧，纵有众多亲友围绕，对他毫无用处，一点忙也帮不上，此时只有他于生前造的白业才能帮助救护他自己。有大福德之人，阎魔使卒的显现不会那么恐怖，如果修行佛法有一定的证悟，此时会非常吉祥，去世者安住于证境中，安详地度过这一阶段。然而世间大多数人，此时唯有陷入惊恐之中，就连后悔自己未曾修善的机会都没有！密勒日巴尊者说过：“若得见有罪人死，示业因果善知识。”造恶者临死时所现境界非常恐怖，因而在死时显出极可怖的姿态，其他人见其死相，方知因果不虚，能对取舍因果增上信心。

我们知道自己都会死亡，大多数人也要经过中阴阶段，如果自己真能记住这点，趁生前有自主之时，应该广修善业，为自己中阴之旅积累可依恃的福德。当然，一般善法在中阴时只能给你一些慰藉，并不能让你完全

自在地摆脱这些恐惧。要完全做到生死无惧，必须要皈依三宝，忏除罪业，修持甚深正法，即使你不能即生证悟，但只要有真实皈依三宝的坚定誓愿，亦能解脱中阴恐怖。因此上师教导我们应该再三发愿：宁舍生命，生生世世不舍弃三宝。他老人家再三地发了极其坚定的誓言，也希望所有弟子能从内心深处发起这样的誓愿。

上师皈依三宝誓愿之坚定，大家都知道，当年文革时，老人家也未舍弃三宝，也没有舍弃清净的戒律，而且依然给嘎多堪布、咼桑管家等许多人灌顶传法。他们穿着僧衣，在学院对面的大鹏山上讲法、灌顶，阿里美珠空行母给他们放哨，遇到有人上山时，上师就随便在僧衣上套上一件长袍子，让大家暂时分散。咼桑管家说，自己当年就这样坚持在上师座前听授了《定解宝灯论》等很多经论。你们年轻人也许不太清楚，当时环境十分恶劣，在汉地看不到一个穿僧衣的僧人，在藏地不要说穿僧衣、灌顶传法，即使拿念珠、念句佛号或心咒，若让人发现，立即会被抓去批斗或进狱，如果态度坚决一点，甚至要遭枪毙。那样血腥的年代，上师仍是坚持清净戒律，发愿将佛法重新弘扬于人间。上师又如是说过："今后哪怕是十万之众手持武器，逼我舍弃三宝，我也决不会答应，让他们杀了也没什么，生命极其短暂，不被他们杀死，自己也活不了多久。如果舍弃了三宝，那就生生世世遇不到佛法光明，陷入无明轮回大黑暗中，那才是最可怕的！"

在座诸位也应设身处地想想，自己对皈依三宝是否有这样的决心。前些日子工作组来了，有的人听信了谣

言，惶惶不安，给自己人生历史写下了可笑的一段材料。工作组来学院，没有采取任何强制措施干预大家的修学，有些人尚是如此，假设现在再来一个运动，让你们舍弃三宝，而且还将你们的数学大硕士圆宏喇嘛抓起来枪毙了，那其他人还能坚定自己的誓言吗？确实值得怀疑！

轮回万法都是虚幻而不可依恃的，在此世、中阴或后世除了上师三宝外，没有其他更究竟的依怙，你们如果在现世对上师三宝生不起这种坚定不移的皈依誓愿，在中阴恐怖境中，更无法坚持誓言，也就无法遣除恐怖痛苦。坚定的皈依心是入佛法之根本，发菩提心之基础，你们各自掂量：如果不具这种坚定誓愿，那还能从轮回苦海中得解脱吗！

放逸吾未知；死亡如是怖；
故为无常身，亲造诸多罪。

怙主啊！我一向放逸身心，不知道死亡竟是如此可怕，所以为了短暂而无常的生命，自己造了许多罪业！

在未入佛门闻思佛法前，大多数人不知道死亡后中阴的恐怖，也不太清楚死亡后恶业报应之可怕。前面我们讲过人在死亡时，四大分离如同活龟剥壳；还有与亲人之分离苦，对后世之怖畏苦；在中阴境中，猛厉狰狞的阎魔狱卒充塞天地，特别是恶业严重者，此时其灵识极为敏感，生前所造恶业纤毫毕现于前，堕入恶趣的恐怖特别强烈。

由于没有了知死亡有如是恐惧，世人为了维持短暂而无常的生命，为了享受那些虚幻不实的欲乐，几乎从



未停止过造恶业。看看现在的社会，他们为所谓的“潇洒走一回”、“快活逍遥”、“自由人生”去当妓女、黑社会分子、屠夫、骗子、酒店老板……造下无边恶业。你们一些人在家时，迫于环境，不得不心怀种种计谋，变换着不同的脸谱，口里吐出各种虚假、恫吓、谄媚之语言，三门造了多少恶业，自己亦无法计算。虽然你们秉性良善，不想造恶，但处于俗世间，造善业的顺缘非常少，《慧海经》里说：“修善违缘多，造恶顺缘多。”人世确实是这样，尤其是现在，造恶似乎是很方便，例如要杀生，用毒药毒鱼、以电击鱼、用激素诱杀虫类……；还有各类炸弹，轻而易举就杀死了千千万万众生；还有的想偷钱，通过电脑网络从银行盗取；有的人诽谤三宝，宣扬邪说以达某种目的，拍一部电视片或写一本书，立即可以公演、出版，影响面也特别大（如现在在汉地寺庙拍的一些影片和一些武侠小说）。

造善业却很困难，尤其是值遇开示佛法的善友更为难得，藕益大师说过：“善友罕逢，恶缘偏盛”，此正是现代社会的写照。你们若不离开原来的环境，各种报刊、杂志、电视电影及恶劣社会风气，周围的恶友，在这些影响之下，真正能洁身自好者有几人呢？即使皈依佛门，开示佛法的善知识也很罕见，而颠倒因果，行恶之人遍目皆是。大家好好反省一下，自己往昔放逸身心，无有正知见不行正道，为无常而短暂的人生造下了多少恶业？此时此刻不好好忏悔这些罪业，临终恶业现前，后悔晚矣！

若今赴刑场，罪犯犹惊怖，



口干眼凸出，形貌异故昔；
何况形恐怖，魔使所执持，
大怖忧苦缠，苦极不待言。

倘若一个罪犯只是被押赴刑场，尚且会惊怖万分，因害怕而口干舌燥，双眼凸出，形貌大大异于平时；更何况是为身形威怖的阎罗使卒所捆押，内心遭受着害怕死亡之忧苦折磨，那种极端的痛苦就更难以言说了！

犯有死罪的人，公审判决后押赴刑场的情形大家或许见过，这种事情在印度、中国从古到今，几乎没有多大变化。在《百业经》里，我们可以看到好几则释迦牟尼佛从刑场上解救罪犯的公案，当时那些犯人被押赴刑场时，惊惧得不成人形，还好，能呼求救护，以他们的善缘与世尊之大悲威德而得到了生机。我们看现在赴死场之犯人，大都是魂飞魄散，手脚瘫软，面如死灰，眼睛睁得大大的，那副惊怖痛苦的模样，让人油然而生怜悯。一般人在受此刑罚时，尚是如此得惊怖，中阴情形下的恐怖痛苦，更不知要到何种程度。从经续中我们可以知道，处于中阴身时，人的苦乐感受比活着时敏感很多倍，而且中阴幻象极为可怖，阎罗使卒的身躯比人高大七倍以上，形态亦十分威怖，他们执持各种骇人的兵器，“打”、“杀”喊叫声震天动地，死者以敏感脆弱的心去感受比人间更恐怖千万倍的景象，当时的痛苦，其他人根本无法想象。

现在有些人说：“中阴景象中阎罗和各种刑罚只是一种民间传说，不是真正佛教所宣说的内容。”这种说法只是部分人的臆测而已。关于中阴境象，显宗、密宗





经续中都有宣述：例如《中阿含经》十二卷中有详细说明，《地藏菩萨本愿经》中也提及过，密乘的《听闻教授解脱续》与《中阴窍诀》里对中阴每一个阶段都有叙述。对恶业深重的众生来说，此时感受之苦，人间痛苦无法比拟，他人也无法思议。轮回众生都经历过此阶段，有些人或许还能有些许模模糊糊印象，可惜大部分人只有于心识里潜存着，现在根本想不起来。不论你是否想得起来，中阴之恐怖存在于每一个有罪业者的面前。

谁能善护我，离此大怖畏，
睁大凸怖眼，四方寻救护，
四方遍寻觅，无依心懊丧，
彼处若无依，惶惶何所从？

谁能对我善加救护，离开这种极大的怖畏呢？我睁大因恐怖而凸出的眼睛，四方寻找着救护者；四面八方到处寻觅，然而毫无可依，心情十分懊丧。在此无可依怙的险境中，惊惶不安的我应该怎么办呢？

进入中阴险境的众生，极其迷乱恐怖，此时在业风吹动下，中阴身飘飘荡荡，在诸多怖畏中毫无依恃，他们睁大着惊恐的双眼，四方仓皇地张望，想寻找救护，其心识也极其狂乱地思念：谁能保护我离开这样可怕的环境。

我们也可以现见一些造恶业多的人于死时眼睛外凸，双手乱抓，此即中阴迷乱恐怖之凶兆。如果世人于在生时皈依三宝，修持善法，此时以其善业、信心，有三宝的保护，故不会如此恐怖；如果死者生前没有如此善行，心识中毫无这些依怙的印象，狂乱心识中，唯有



不断显现其恶业感召之可怖幻象，根本无法找到可依靠处，也无法寻得可救护之人。此时其除了恐怖外，只能是极度的懊丧了。大家设身处地想想，如果自己陷入如此无依无怙之险境……

也许有人想："佛菩萨是大慈大悲的，万一我陷入恐怖中阴险境，他们看见这可怜的景象，肯定会来救护，就如地藏王菩萨一样，这里说找不到救护之人，可能是一种方便吧！"初入佛门者，此类疑问也难免。我们都知道，无缘之人佛亦无法救度，就如太阳光普照大地，眼盲之人却丝毫不能见到。若未对诸佛圣尊生起信心，结上很好的缘分，佛的加持无法进入相续，怎么能救护你呢？中阴境界是心识串习的强烈映射，众生无始劫熏习了顽固的恶习，若没有较强的信心与善习，迷乱烦恼痴暗中，怎么可能映射出救护者的形象呢？

关于无缘者不能救度，《大智度论》中有一个很好的公案，记载着本师释迦牟尼佛与阿难尊者到舍卫城化缘时，阿难尊者对一名非常贫困的老妇女生起了怜悯，祈求世尊去度化她，世尊告诉阿难此人根本未与自己结过缘，故无法度化。但阿难尊者认为佛具无限慈悲，也具有无边智慧与威德，一定能度化此老妇人，所以再三祈求世尊，佛陀于是走近那老妇人，可是她转过身去背向佛陀，世尊分别于她四方出现，她亦是迅速背过面，不愿见世尊，最后世尊同时于上下左右显现，她索性闭起眼睛，露出一付不理不睬的模样……至此，阿难尊者方信此妇人确实无法度化。以世尊如是庄严身相，无限大悲智慧，世间有些众生仍是无法去调化。中阴界的众

生，其心识为恶业蒙蔽，外境之一切显现变得十分怖畏，佛菩萨显现在他面前，如果他生前没有强烈信心与纯熟的观修，会觉得非常陌生，以其恶习生出极大畏惧，于是迅速逃离，这些在叙述中阴的经续中详有介绍，各人可以去认真阅读。

为了中阴险道及后世，世人在活着时，应该与三宝结上善缘，最好能进入正法的闻思修行。现在汉传佛教中弘扬最广的是净土法门，皈依三宝后，以真实坚定的信心，持念阿弥陀佛圣号，观想佛的金色身相，临终时以阿弥陀佛的大愿加持与自己坚定明清求往生的意识，不需经历中阴险境恐惧，安详地往生净土。得到一次人身，能够如此，方是明智之士。

在座各位现在有很殊胜闻思修行正法的机会，在这样自由自在的环境中，如果没有好好修持，也应该考虑中阴怖境现前时，自己有没有十成把握呢？

壬二、（所依对治力）：

如同已服剧毒之人，事后生起了强大的后悔心，而去寻找良医良药救治，同样我们对恶业生起厌患，明白了自己以前所造恶业可怕的结果，也需要寻找对治所依靠之良医良药——此即所依对治力。此处以皈依三宝，别依八大佛子等作为忏悔罪业之所依对治力。

佛为众怙主，慈悲勤护生，
力能除众惧，故我今皈依。

佛陀是一切众生之依怙主，他以大慈大悲精勤地救护着众生，其大威德力能消除众生所有畏惧，所以从今天开始，我要皈依佛陀。



我们既然已造了诸多罪业，临死时免不了上述的各种恐怖，为此，必须要于生前寻求救护者。那么是谁堪可救护我们呢？论中告诉我们：佛陀具有圆满断证功德，是三界最胜怙主。当然，在世间，除了佛陀外，也有一些具有大权威之人、天、仙人等，但他们自己尚未出离轮回，根本无法作为出世之救护。而佛陀是三界中唯一圆满自在大力的量士夫，他无限的大慈悲无偏地遍及每一个众生，以无上圆满智慧、方便威德力，恒时地救护着轮回有情。关于佛的功德，从小乘、大乘至金刚乘的经续中，都可以看到。本师释迦牟尼佛无论从哪一方面，此世间皆无有能及者，“天上天下无如佛，一切无有如佛者”。世尊于出家前，精通了一切世间明处，世间智者无有不自叹弗如者；与诸王子比武时，曾用脚趾将大象尸体挑掷出七重城围，弓马刀枪等诸般武艺，其他人根本无法望其项背；以出世间的修证而言：佛陀已证一切智智，具足十力、四无畏、十八不共法，在《入中论》等经论中，对佛的功德讲得极清楚。

佛以十力等不共出世功德，能遣除一切众生的畏惧痛苦，能赐予轮回众生究竟安乐。这点毫无疑问，但我们要遣除自己身心痛苦，获得无上安乐，也要具足无伪的信心，完全地皈依佛陀方可。在此处上师如意宝如是教诫过：如果我们真正具足清净信心，那么轮回中所遇到的一切恐惧痛苦都可无余解除，但是就怕信心不足够。若信心不足，就像你掉入水坑，却不伸手去接援救者的手，那怎么能得到救护呢！上师还举了一个公案说：以前堪布扎扬带了很多眷属去朝拜拉萨，在路上与许多



持枪劫匪相遇，劫匪们勒令他们交出所有财物，此时许多眷属很害怕，于是扎扬堪布告诉弟子们：“你们跑也救不了自己，只要一心一意祈祷上师三宝，决不会受任何危害！”然后他自己坐在一块毫无遮拦的大石上，专心地持念佛陀名号，匪徒们对他放了一阵枪，但除了在他衣服上留下隐约弹痕外，一点也未伤害到堪布扎扬，匪徒们见此情景，便吓得四散逃走了。这个公案很明显地说明，佛陀随时都可以救护我们，但关键在自己的信心，这就如同干渴者站在大湖边，如果不去弯腰掬水喝，也会干渴而死，或者如同摩尼宝虽在你面前，但不祈祷也不能得到受用。无论是根本的轮回苦，或是世间暂时之怖畏、违缘，佛陀都有能力给我们解除，但必须要诚心诚意祈祷佛陀、皈依佛陀，方能做到这点。

我们从现在至菩提之间，为了遣除一切轮回痛苦，一定要诚心诚意地皈依如来：“南无本师释迦牟尼佛……”仅仅皈依佛陀的功德，便不入恶道，并能连续转生于天界中，佛经中说：“何人皈依佛，永不堕恶趣，舍弃天界后，复生天界中。”在前面我们也引用过《日藏经》的教证，只要一心皈依佛陀，即使心识迷乱，破了戒，也必定会得到解脱，希望大家牢记。

如是亦皈依，能除轮回怖，

我佛所悟法、及菩萨圣众。

同样，我也要皈依本师释迦牟尼佛所亲证、能解除轮回怖畏的无上妙法，以及所有的菩萨圣众。

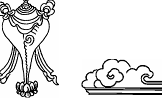
众生皈依佛可以遣除诸轮回痛苦怖畏，皈依佛法与菩萨圣众同样有此功德。这里的佛法指世尊于金刚座成




道时所证之“深寂离戏光明无为法”，最究竟的道谛、灭谛，及以此为根本，适众生不同根基所开显之八万四千乃至无量法门。归纳而言，即一切教法与证法，这一切皆是我们解脱轮回痛苦，获得无上安乐之道，因此也要至诚地皈依。菩萨圣众指大乘僧宝，是我们解脱轮回的助道善知识，亦是必须皈依之处。

关于皈依三宝，在许多经论中都有阐述，《皈依七十颂》中说：“佛法及圣众，欲解脱所依。”凡是想解脱三界轮回者，必然要皈依三宝。专门讲述三宝功德的《功德经》说：“整个三千大千世界充满如来，如芝麻荚开，若人于二万岁中具四威仪，供养如是之佛陀，于诸如来入灭后，于每一佛陀造高广壮丽之宝塔，并以香花等作广大供养，彼之功德极大；然不及以清净心皈依三宝之功德。”《灌顶经》中云：“皈依三宝后，恒常有三十六位善神及彼等无数眷属守护，令彼安乐。”皈依三宝有如是不可思议功德，所以你们应当尽一切努力，去引导亲人、朋友、同事等，让他们对三宝生起清净的信心，皈依三宝，即使只是引导一个人，轮回恶趣中就减少了一个众生。现在中国有十二亿多人，据统计信仰宗教者只有一亿，这一亿中信奉佛教的有多少呢？有十一亿多人根本不信仰佛教，浑浑噩噩地随着业力无限期漂流苦海中，看着这么多的父母众生毫无依恃，悲惨地于火坑中受着痛苦煎熬，作为一位发了菩提心的佛子，唯有“将此身心奉尘刹”，引导他们步入解脱正道，方可报答佛陀解救自己的恩德，方可报答生生世世父母养育洪恩之万一！



因怖惊战栗，将身奉普贤，
亦复以此身，敬献文殊尊。
哀号力呼求，不昧大悲行，
慈尊观世音，救赎罪人我！
复于虚空藏，及地藏王等，
一切大悲尊，由衷祈救护。

死亡的恐怖使我惊惶而战栗，为了摆脱这种怖畏，我要将自身奉献给普贤菩萨，也要将此身体供献给文殊师利菩萨。我要哀戚地大力呼求，大悲心行无有错乱之观音慈尊，来救度我这个罪人；也于虚空藏以及地藏王等一切大悲圣尊前，由衷地祈求救护！

一切菩萨圣众中，本师释迦牟尼佛的八大近子——文殊、普贤、观世音、虚空藏、地藏、弥勒、除盖障、金刚持菩萨，他们与赡部洲的众生有殊胜因缘，所以是菩萨圣众中最主要的祈请对境。在麦彭仁波切作的《八大菩萨传记》中，详述了每一尊菩萨的不共功德。其中普贤菩萨十大行愿是广大菩萨行的汇集，以其广大行愿引导众生成就如来功德；文殊菩萨是三世诸佛智慧之总体，以其无上智慧遣除一切众生的无明痴暗（麦彭仁波切说过，在末法时代，文殊菩萨以其不共之悲愿对修行者加持非常大，在空行母中，度母的加持特别迅速）；观音菩萨是三世诸佛大悲自性幻现出的形象，他于宝藏如来前发菩提心，久远劫来，以其大智慧、大慈悲时刻观照着众生，毫无迟缓、应声而至地解除一切众生的苦难。他与我们赡部洲的众生缘分特别深，大慈大悲、广大灵感、循声救苦的公案在印度、藏域有很多，在汉地更是家喻户晓。因圣尊们有这样的功德，我

们将身心一一奉献给这些大行、大智、大悲尊，哀切地呼求，圣尊们就一定会加持我们解除一切恐惧痛苦，清净无始以来所有罪障。

同时，我们也向虚空藏菩萨和地藏菩萨供养身心、皈依祈祷。虚空藏菩萨是初学者忏悔业障时，最易相应且有力的本尊。其修法最好是黎明，观想虚空藏菩萨显现在自己身前，加持和安慰自己，并告诉自己罪业已经清净等等。本师释迦牟尼佛讲过：大乘行人犯根本罪堕，依靠有无量善巧方便的虚空藏菩萨可以消除。地藏王菩萨以其不共的愿力，无论天界、人间、龙宫等众生，世出世间种种希求皆可满足，尤其是居士、出家人持守别解脱戒，祈祷地藏菩萨可以防止犯戒，若已犯者，也可得到清净，免堕地狱，这些在《地藏十轮经》中有详细记载。此外弥勒菩萨、除盖障菩萨、大势至菩萨等诸菩萨圣众，皆有不可思议功德及威力，我们向这些大悲圣众供献自己的身心一切，恳切哀求他们救援，可以加持我们迅速清净恶业。

我们如果经常持念上述诸大菩萨的心咒、名号，观想其身像，与圣尊们结上殊胜法缘。以此遇到违缘时，定会及时获得他们的慈悲佑护，在中阴时亦会得到救度而脱离险境。

皈依金刚持，怀嗔阎魔使，
见彼心畏惧，四方速逃逸。

我也要皈依金刚持菩萨，心怀嗔恨的阎魔使者，见到他便心生畏惧，吓得向四方狼狈逃逸。

此处以一颂专门提出，忏罪者须皈依金刚持菩萨（密

乘中三怙主之一——金刚手菩萨）。因为他是十方三世诸佛勇猛力之总集，能以其无比威力降伏一切恶势力。在显宗经典中，金刚持菩萨是十方三世诸佛从初发心乃至证道、转法轮、涅槃之间的护持者，如同每个人从出生至死亡皆有俱生神护卫，金刚持菩萨也是趋入菩提道有情的“俱生神”。我们发了菩提心后，他便在恒时守护，只要自己以无伪的信心祈祷，菩萨藉此便能遣除我们修道中一切违缘和魔障，在中阴时，一切阎魔使卒也不敢靠近、恐吓自己。从密宗的观点看：十方三世诸佛为金刚持菩萨作秘密灌顶、加持，使他成为坚固不毁之金刚，成为三世诸佛无坏之金刚本性。他也可说是三世诸佛之大悲显现的愤怒形象，极为猛烈威猛，能摧坏一切魔众。在《中阴窍诀》里有许多修持金刚持本尊的仪轨，修持者可得加持，忏除罪业，脱离中阴怖畏境界，迅速抵达安乐的彼岸。

昔违尊圣教，今生大忧惧。
愿以皈命尊，求速除怖畏！

往昔，我违背了尊圣的教诲，现今为此逆举之恶报而生起了极大的忧伤恐惧，愿意将身命奉献而皈依，请求速速解除我的怖畏。

无始劫来，我们违背了上师、诸佛圣尊的许多教言。诸佛菩萨教导我们：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意。”我们却生生世世不停地造恶，对善业，却很少奉行，而“自净其意”这条，更没有去遵照实修。这点从自己仍陷入轮回，而且内心的贪嗔烦恼等现状，完全可以推测前世的举止。不说前世，在座诸位观察一下自己，也不




用往以前看，看看自己现在所受的别解脱戒、菩萨戒、三昧耶戒，对这些戒律的学处，自己遵守了多少、违背了多少。虽然你们不愿去犯错误，但由于无明习气深重，正知正念稍有放松，便会违犯戒律学处。而这些恶业的后果，大家也清楚：若不忏悔，定会堕三恶趣无疑。三恶道的诸般痛苦，谁也不愿去感受，如果不想受这些恶报，那唯一办法就是将自己身心一切，全部交付给上师、诸佛菩萨，切切实实地依教奉行。如果没有这种坚定誓愿，忏罪解脱不可能成功。

古代许多修行人，在这方面给我们留下了很好的榜样。例如藏传佛教再弘期的宝贤大译师，老年时决定闭关专修，他将身命全体交付给上师三宝、护法，并在关门写下“若于室中，生起贪著世俗之念，愿护法尊，粉碎我的头颅”等誓言。十年如斯，终得彻证法性。汉地的梁武帝亦是一例，梁武帝治理国政时造了不少恶业，后来他反省到，生起了忏悔之心，便发愿从此以后不为非法之事，持守过午不食，不食牛肉等戒条，如不守此誓言，祈求护法杀死自己，让自己堕入无间地狱。他如是造了一篇誓文，时时以之策励自己，果然于一生中守持了清净戒律，未曾违背誓言。你们去翻阅唐宋时期的佛教史料，此类公案处处可见。

以古德为鉴，你们有没有这样皈命三宝的决心，能不能如是全体交付三宝，誓奉教言呢？如果有，定能消尽各种罪业违缘如同盛火烧薪一般，如果没有，而欲忏罪成就，除却此生后世之怖畏，那只是一种空想而已。

壬三、（现行对治力）分二：癸一、需依对治之缘

故；癸二、真实对治。

我们为对治自己罪业，找到了最殊胜的所依——三宝，此后应如何去清净罪业呢？这就是“现行对治力”——科目所述内容。在阐述真实对治之前，论中先以九颂说明需对治之原因。

癸一、（需依对治之缘故）：

若惧寻常疾，尚需遵医嘱，
何况贪等患，宿疾恒缠身。

如果一个人害怕普通疾病的痛苦，尚且遵照医生的吩咐，何况是贪嗔痴烦恼长劫缠缚着身心的痼疾（要对治更需去依教奉行）。

世间人都会生病，生病后，病人会立刻去寻求医治。为了摆脱疾病痛苦，他会老老实实地遵照医生的吩咐，吃药、打针、戒除影响医疗的饮食、行为等等，丝毫不敢违犯。

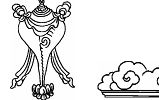
按照内教医学论典，人类疾病广分有八万四千种，中等分为四百零四种，归纳而言为风、胆、涎三种病，而这些病与轮回中贪嗔痴烦恼痼疾相较，只是一种暂时的疾病。人类最大、最根本、自入轮回就缠缚于身心的疾病是贪、嗔、痴——根本无明烦恼症，以此为根，种种疾病渐渐衍生了，在张澄基居士翻译的《密勒日巴十万歌颂》中，第二十四篇《祭神歌》对此有明了的开示。贪嗔无明根本症，自我们入轮回，就相续不断折磨自己。我们要医治平常风胆等疾病，尚需遵照医生的指示，那么要治愈这种最大的无明根本症，更应依止三界大医王——佛陀，严格遵循他的教诫去奉行，方能治愈此根本

痼疾。佛在《华严经》中如是教导：“善男子，汝当于己起病人想，法起药想，于善知识起医王想，殷重修持起医病想。”无始以来为无明根本症所缠而堕入三界的病人，唯有依靠医王佛陀，服用正法甘露妙药，才能治愈轮回痼疾。

大医王佛陀虽已示现了涅槃，然而医治众生痼疾的秘方——甚深佛法密意，已为一代代传承上师所继承，直至我们根本上师，以及其他开示正法的善知识。他们通达了佛陀的甚深密意，获得了疗除众生无明宿疾的能力，我们这些罹患无明根本症的可怜众生，陷于无边轮回愚痴黑暗中，要从中解脱，除依止上师善知识，依教奉行外，还有什么办法呢？我们不幸生于末法五浊恶世之中，虽然佛法尚住于世，然如《华严经》所说“佛法无人说，虽智莫能解”，如果自己不依止善知识，以杂三毒之心念去自学佛法，以分别念去解释佛的谛实语，恐怕难免“离经一字，允为魔说”之厄运，《四十二章经》亦说：“甚勿信汝意，汝意不可信。”末法时代的凡夫，唯有切实依照真正善知识的引导，切不可如盲人摸象般去理解圣意、盲人骑瞎马式地盲修瞎炼。现在流行的这些时弊，在此特加详言，希望诸有缘闻此而注重依止善知识！

我们都醒悟了轮回的苦难本质，也明白了要解脱自己往昔恶业将招致的苦果，必须全体交付依止上师三宝。然后为除却无明根本症，应如同病人须遵医嘱一般，去认真奉行上师诸佛的教言。

一嗔若能毁，赡部一切人，

疗惑诸药方，遍寻若不得；
医王一切智，拔苦诸圣教，
知已若不行，痴极应呵责！

即使只是贪嗔等一种烦恼疾病，就足以摧毁赡部洲所有人的安乐，而且治疗这些见思惑烦恼症的药方，在世俗典籍中无法寻得；那么大医王一切智智者所说拔除这些痛苦根源的圣教，如果有人明知此而不依教奉行，那真是愚痴之至，极应呵责！

"一嗔若能毁"，此颂在原文中为"一嗔等能毁"。各论师对此有不同解释。上师如意宝说堪布根索曲扎的讲义中对此颂之解释贴切原义：此颂指贪嗔烦恼疾破坏力极大，任何人只要患上其中一种，现世不得安乐，来世堕入地狱。俱生及遍计贪嗔烦恼疾的危害性，不像人类其他疾病或违缘，例如说人类史上的霍乱、鼠疫、癌症，或是地震水灾等，即使是核战争，这些只能危害一部分人，而且只能短时间的伤害，无法生生世世地危害每一个人；而贪嗔等任何一种烦恼，对每一个众生在久远之间都有巨大损害，谁只要患上一种，便从根本上摧毁了安乐。

后果如此严重的烦恼疾病，要行医治，除圣教以外无法寻到药方。我们纵观人类历史，许多智哲们为了消除人类烦恼痛苦努力寻求、苦苦思维，演说过种种学说，宣述过无数认识论、方法论，然而这些不断被否认，宣告着它们对人类烦恼绝望症的无效。古印度九十六种外道，古中国自然无为、仁义之说，玛雅人拜太阳教，有哪一种不是如此呢？现代人各种探索更是如此，不用以

佛教的观点去否定他们，某种学说刚刚建立，便会为后来者所推翻。而三界大医王——本师释迦牟尼佛所宣述的疗惑妙方，二千余年来无量众生循此得到了解脱，趋入了安乐之境。已证得一切智智的释尊，以彻证宇宙万法实相，与无杂现见万法种种因缘差别的智慧，宣说了众多解脱法门。世尊在世时，千千万万南赡部洲人依循教言，彻断烦恼得大自在之安乐；世尊涅槃后，一代代修行人的实践，也证明了圣教是唯一解除烦恼痛苦之妙方。

每一个被烦恼所困，深陷于轮回痛苦中的众生，如果已知如此殊胜解脱正道，而不去依教奉行，解除自他种种猛烈烦恼痛苦，这种愚痴者应受到严厉呵责。萨迦班智达在《格言宝藏论》中甚至称他们为"不察有益和无益，不求智慧不闻法，唯有寻求充腹者，真实一头无毛猪"。在座每一个都仔细考虑：自己在无数劫中已饱受了烦恼恶疾的折磨，这次得到了暇满人身，有幸听闻到三界大医王所宣说的教法，为我们指出了烦恼疾病的严重后果及其根源，也道出了解除妙方，自己若不去依教奉行，不服用正法甘露，治愈痼疾，是不是应该好好地责问一番自己：为什么这样愚痴？是什么魔控制了自心？

若遇寻常险，犹须慎防护，
况堕千由旬，长劫险难处。

如果仅遇到普通险情，也需要很谨慎地防护；更何况面临将堕千由旬之深渊、长劫不出之烦恼险地呢！

世人平常遇到坑洼、沟坎、悬崖陡坡等险处时，会



非常谨慎，极害怕自己受到危害。其实仔细去观察思维，这些危害只能使自己在短短一段时间内受苦，或暂时夺去生命而已，与自己堕入轮回恶趣所受不可思议之无量痛苦相较，根本不算什么。对这些小小的暂时危险都会很注意防护，那么面临会使自己堕入千由旬下的地狱，长劫中备受极其惨毒痛苦的危险——罪业烦恼，就更应该去严加对治防护。

此颂原意在以比喻说明烦恼罪业必须加以对治，也引申出对世人颠倒愚痴行举的呵责。譬如我们在平时下雨雪时，走路非常小心，唯恐滑倒，摔到泥坑中弄脏衣服，或者受伤，但对将使自己长劫堕入恶趣受痛苦之烦恼罪业，有没有如此小心去防犯对治呢？我们假如能像走稀泥路一样，时时去慎加防护对治烦恼，可能很早就解脱了。很可惜，世人大抵如此，鼠目寸光，对眼前微小危险很注意去防备，而招致自己生生世世堕恶趣之大险难——贪嗔烦恼罪业，却不闻不问，一点也不在乎。有的甚至随心所欲，不断去造作恶业，似乎是怕自己日后所堕地狱不够深，受痛苦不够多一般，这种人实在是又可哀又可诃的对象。

颂中“千由旬”处可以解释为成千上万由旬下的地狱。依《俱舍论》所说：南赡部洲大地下二万由旬，是地狱所在之位置；而依《瑜伽师地论》，在大地三万二千由旬以下，有具疱寒地狱，此下二千由旬有疱裂地狱等。有些人对此会产生疑问，究竟哪种说法正确呢？经常阅读经论者，此类疑问或许不止一两处，如须弥山、大小劫长短等等，各经论有不同说法。其实，如果你闻

思过麦彭仁波切的《定解宝灯论》，而且仔细听闻思维过其中“不一同境何所见”一品中所阐述的内容，这类问题便很好理解。众生根识前所显外境，并非存有坚固实质，只是自己业力之幻现。不同业力众生，一水可显现铁汁、脓血、甘露等不同境相，因此针对不同根基意乐之众生，各经论随顺众生业力对同一境有不同说法。《入中论》中说“有情世间器世间，种种差别由心立”，不同业力众生，对同一境有不同印象、感受，这一点无论你们如何辩论，其事实便是如此。

现代科学家在研究外境时也渐渐注意到：人类所得到的科学成果，时间、空间的大小概念等问题，只是以人类思维感受方式为前提而得出的结果。比如说我们现代人类所认识的宇宙与佛经中的宇宙观不同，现代人尽可以说地球是圆的，但只是现代人的业感，仅仅在特定根识中是如此。假如你们的心识转变到另一种层次，一切外境随之而有相应变化，这点诸位去实际修持，日后定会对此生起定解。

或思今不死，安逸此非理，
吾生终归尽，死期必降临；

或许有人想：现在我还不会死亡。因此而安逸地度过时日，不励力修对治。这是不合理的，我们生命都有尽头，死期必定于旦夕之间降临。

此偈文辞平淡易懂，我们有些人或许因此而觉得《入行论》很浅显，用不着每天听上师讲解。请大家注意：“安逸此非理”！佛教经论每一句都有其内外密意，若我们真能完全融会此偈所言之义，那如同帕单巴尊者




所说一样，可得迅速证悟光明法身。如果能在今生将此论深入透彻地听闻、思维、修习，大乘众多法门都可通达，到临终时，可以很安闲自在，无惧无悔！我这次只是较浅地讲解此论，藉此引发你们的思路，望你们能以此缘，反复思维论义，将大乘修学义理融入内心。

我们来看偈颂，文中说有些人想：自己现在还不会死，不用那么着急修法对治烦恼罪业，先安安逸逸地享受几天吧！这类人现在随处可见，他们说："反正我在多长多长时间内不会死，所以现在可以去享受……"如果追问他们："有什么理由说现在不会死亡？"大多数人肯定没有什么根据，只是一种自我安慰的想法而已。然而世人很多都是在毫无准备之下突然死去，有些很年轻，没有病，也许正在想着现在自己不会死。你们稍加观察，车祸、火灾、电击、工程事故等等，这些事实便可破斥上面那些想法。我们也可以因明逻辑推理方式看"或思今不死"这种观点，能否有成立理由（因）和例证（同喻）呢？也许有人会举出某某算命先生测算极准，他占算某人活多久果真如是，所以他给我算了如何之类理由与例子，来成立自己现在不会死的观点。但这种理由、例子，能不能遍呢？我们知道，人寿皆由业力感召，善恶业成分不断变化，寿命也不停变化，而算命先生无法测准业力变化。大家都知道袁了凡居士，他的一生充分说明了这点。算命先生的卜算难以成立"现在我们不会死亡"这种观点，其他理由也无法找到，那为什么不抛弃这种愚痴而又自欺欺人的观点呢？

佛陀在《佛遗教经》中说"生命在呼吸之间"，龙

树菩萨也说"呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇"，意指人于出入息或睡眠间，亦难定其不死。世间聪智之人，也知道人命无常，故有"逝者如斯"之叹，或"藏舟于山，藏山于泽"之喻。我们每一个人活着时，如同盲人步行，而前面处处有死神的陷坑，总有一步会给生命画上句号。因此，我们必须要有紧迫感，抛弃对此生盛事之追求，内心铭记："吾生终归尽，死期必降临"。为自他究竟之大利，急切地去修持妙法，忏尽烦恼罪业。

谁赐我无惧？云何定脱苦？
倘若必死亡，为何今安逸？

到时候，谁能赐给我无惧的心境呢？如何才能完全脱离死亡痛苦呢？倘若自己必定会死亡（死后也有因自己罪业堕落恶趣之怖畏），那么现在为什么还安逸度日而不去对治烦恼罪业？

或许有人知道自己必死无疑，而生念："反正人人都要死，怕有什么用呢？不如躺着等死……"这种消极的人也许有不少吧，有些懒惰者经常说："管他呢，今天好好休息睡大觉……"此时，你们应该问问自己：如果当下死去，有没有面对死神无惧的把握，自己是否一定可以从轮回恶趣中解脱呢？从因果不虚方面详细观察，自己一生中造的恶业，是否已忏净了？如果没有忏净，用不着有神通者观察，必堕轮回苦薮无疑。有些人想："我已经修了十万遍金刚萨埵心咒，上师说过，这样连根本罪也可以忏悔，所以我现在可以有把握无惧死亡了。"不错，金刚萨埵忏悔法非常殊胜，但是你在修法时，是否具足四力，观想是否明净？这些你们应该明



白自己到底如何。翻开《百业经》，看看一切智智宣讲的公案，定会对罪业生起大怖畏，对自己解脱之把握也会去慎重考虑。明白了这些道理，那你还有什么理由再去懈怠、放逸，而不去精进修法对治，解脱必将来临之大怖畏呢？

很可惜，大多数世人对此毫无所知，不断追求世间八法，虚度时光。宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中讲过一个比喻：人们在轮回中如同一群猴子生活在森林中，此森林外四周燃起了大火，而猴群一点也没有察觉，仍在放逸地嬉耍着；还有些高僧大德将轮回众生比喻关在圈牢中待宰之牛羊、鸡鸭。于圣者眼中，为烦恼罪业系缚在轮回中的众生，如同着火森林中的猴子，圈中待宰之家畜一般，死神随时都在准备夺走他们的生命，然他们愚痴无知，不去想办法解救自己，坐待业报折磨。

我们明白了自己处于如此悲惨境遇中，而且现在还有机缘可以修学正法，去解救自他，这是百千万劫中积累福德而得到的良机，如果浪费了，难道你们不觉得可惜？上师如意宝说过：“现在是末法时代，讲解、听闻、修习佛法的人基本上没有了，出家人、寺庙成了形象。真正续佛慧命是闻思修习佛法，而大多数人只知道造寺庙、塑佛像……希望弟子们抓住机会，精勤闻思修行。”

除忆昔经历，今吾复何余？
然因执著彼，屡违上师教。

往昔之经历除了忆念虚影外，如今我们还能保留什么呢？然而因我执著这些幻象，屡屡违犯了善知识的教诲，造下了可怕罪业。

世人对种种称讥贵贱、苦乐贫富之事，有强烈执著，在座诸位大多在往昔也不例外。然而我们现在回想以往经历，自己曾经贪著的各种财富受用、名誉高位，拼命逃避的讥、苦、贫、贱，除了一些虚幻影像外，其余毫无遗留，与梦境无异。无垢光尊者说：“昨日前去之诸法，如昨夜梦乃意境，今现无而常现心，昨夜今夜梦相同。”一切法如同梦境，都无有实义。然而，人们因无明愚痴所蒙蔽，不能用智慧去分析诸法，无法了悟诸法无有实质、离诸戏论的清净实相。在烦恼习气催动下，执著亲怨、贤劣，屡屡违犯了根本上师和人天导师的断恶行善、自度度人之教诲，造下了累累罪业。醒悟到自己往昔为无义人生所犯过失后，如果不立即去修行忏悔，这些恶业烦恼将无有终止，自己将陷入更深的轮回恶趣痛苦之中。

此生若须舍，亲友亦如是，
独行无定所，何须结亲仇？

若死时必须舍弃今生，同样，也必须舍弃亲友和怨敌，独自步入中阴随业力漂泊不定，那么生前何必辛苦地为攀结亲仇而造罪呢？

按华智仁波切的科目，此前后九颂是说要修对治之缘故。我们可以看此颂与前数颂所说人生必死、人生虚幻无义、死时须舍弃亲友一切等内容，在前面“厌患对治力”一科目中，都大致说过。然各自侧重目的不同，此处其旨在以人生必死，死后会有恐怖痛苦等，说明现在需要修法对治。

此颂以死后“独行无定所”之过患，说明我们需忏





悔自己攀亲结仇的罪业。前面我们已讲过人在死时，必须舍弃亲仇等此生一切，即使是大权威、大富贵之人，也会如酥油中抽毛一般，什么也带不走，他生前攀亲结仇，辛苦万般所得之一切，此时毫无用处。我们翻开人类历史，当年一代代大人物，笼络号召众多亲眷，建树了无数大事业，也曾拼命地消灭过许多怨敌。然而他们死时，还能怎么样呢？照样是“独行无定所”，独自一人随业风吹荡，飘泊于中阴境，这时“万般带不去，唯有业随身”，《涅槃经》中也说：“善恶之报，如影随形”。此时那些所谓叱咤风云的人物还不如一个念佛修行正法之乞丐。一个心相续中有妙法善念者，于死亡时毫无畏惧，安详地步入大安乐之境，而那些恶业累累者，为巨大恐怖所折磨，继而堕入更为痛苦的恶趣。

我们也要想象自己，若于生前未修持正法，忏悔对治烦恼罪业。死时独自一人，凄凄惨惨地到达一个充满恐怖景象的陌生环境中，没有亲友，没有依怙，就连一块躲避恐怖追杀者的地方也找不到，同时也不知道自己要到什么地方去……到那时，自己该是什么心境呢？在座诸位现在能自由自在修习妙法，一定要断除对亲仇的贪执，断除对今生一切的贪执，修持无上妙法忏净罪业。有些人因习气喜欢争争吵吵：这是我们的上师，那位上师是他们的，某某与我们一帮，某人与他们是一帮。我从心里厌恶这些，同时也劝请这些人想想：在这短短的梦幻生涯中，攀亲结仇造恶业，到死之时，你“独行无定所”，该如何去面对自己培养的恶果？

不善生诸苦，云何得脱除？



故吾当一心，日夜思除苦。

从不善业将生出诸多痛苦，如何才能从其中解脱出来呢？为此我应该专心一志，昼夜不停地思维、寻求断除痛苦之道。

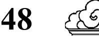
此偈以了知自之不善业将招感恶果，来说明必须修行对治。佛经中说：“何人造善业，彼人得安乐；何人造恶业，彼人得痛苦。”轮回中的众生，无始劫来造过无量无边罪业，相续中串习起深厚烦恼，这些罪业障碍不清除，轮回痛苦将无有边际，这是世人谁亦无法违背的规律。

我们入佛门修行正法，首先得具备因果不虚的世间正见，如果对因果不具信心，就不会精勤取舍善恶业，修行功德就无从积累。反之，若能对因果具足真实信心，就会如同密勒日巴尊者所说一样：因知自己造过恶业，必将堕入恶趣受大痛苦，由此而发大勇猛，精勤忏罪积资，终得证悟法性尽地。我们如能真正怖畏罪业将招感恶果，定会日夜不懈地寻求解脱之道，以最大精进去修持妙法，忏尽罪业。现在许多人在出家后，放逸懒散，心志消极，对修学佛法提不起劲头，有些虽然想闻思修持正法，却是一暴十寒、时冷时热，这些都是没有通达因果正见，而产生的毛病，你们如果能真正通达此颂，定会成为大修行人！

癸二、（真实对治）：

吾因无明痴，犯诸自性罪、
或佛所制罪，如是众过罪。

因为我的愚痴无知，造作了种种自性罪与佛制罪，



如是诸多罪业过患。

此处真实进入对治正法，先以一颂明所忏之罪。

我们于无始轮回中，由于无明愚痴，造作罪业不可尽数。然总的来分，可归两大类：一是自性罪，二是佛制罪。自性罪是指某些行为其自性为罪业，不待佛制，任何人为之即有罪过；佛制罪指受佛戒后违背戒律而造下的罪业。自性罪包括杀盗淫妄十不善业，这些不善业不论是谁，造之则有罪过。但对其中饮酒一条，律藏中定为自性罪，而功德光和释迦光两位尊者认为属佛制罪，《俱舍论》中也说为佛制罪，这方面的辩论，律藏中《大海论》记载得很清楚。

我们划分这两种罪业时，可有四种情况：一、比如一般未受佛戒者造杀生等十不善业，是自性罪而非佛制罪；二、受戒之居士、出家人造杀生等十不善业，既犯自性罪，又犯佛制罪；三、如出家人犯过午不食等，为佛制罪而非自性罪；四、未入佛门者午后吃饭等行为，既非佛制罪，亦非自性罪。

有些人可能会想：佛制罪在佛陀未制戒前，不是罪业，而佛陀规定后，变成了罪业，那么佛陀不是成为罪业的促成者或罪因了吗？这是非理的想法，萨迦班智达在《辨三戒论》中专门对此有答复，如农民在田地里种植庄稼，到夏天时下冰雹，庄稼被毁，对这种情况，谁也不能说“如果农民没有种庄稼，就不会有庄稼被毁，所以过错是农民造成的”；同样，佛制定戒律是为了众生得到解脱安乐果，而非让众生去造罪。大家都知道，持守净戒是生善趣与解脱之唯一正因。《入中论》中说：

“诸异生及佛语生，自证菩提与佛子，增上生与决定胜，其因除戒定无余。”修行人犯佛制罪，完全是因他没有认真持守戒律而成，佛制戒律如同一把武器，善于使用者能战胜怨敌，保护好自己；不善用者，反而会伤自己，这点你不能说武器或是造武器者有过失吧！

合掌怙主前，以畏罪苦心，
再三礼诸佛，忏除一切罪。

我恭敬地于诸怙主前合起双掌，以畏惧受苦之心，再三礼敬诸佛菩萨，忏悔净除自己的一切罪业。

前面讲了自己所造的罪有自性罪与佛制罪，这些罪业如果不忏净，必会招感无量痛苦。内心以此而生起了极大恐怖，为了消除这种怖畏，我们要极其虔诚、痛切地双手合掌，数数恭敬顶礼诸佛怙主，祈求加持清净这一切罪业。有关皈依诸佛忏悔罪业的教证，在《优婆离问经》中有一段大乘菩萨忏罪文，即我们经常念诵的《三十五佛忏罪文》，其中最末两句便是“无量功德海，我今皈命礼”。现行对治力之修法，作者在此处虽只提及皈礼诸佛，而在《学集论》中有持念佛号、读诵甚深经典、信解空性、观想念百字明、塑佛像、造佛塔、供养等。

我们虽然造过无边恶业，但若能依法恳切地忏悔，罪业一定可得清净。《金光明经》中云：“千劫所造无边业，一次作忏亦得净。”此处清净指断恶业之现行功用，而非其种子与余习，此理在本论后面内容中将作详述。在《无尽智慧经》中还提及：忏悔也是一种积累资粮之方便；律藏中也宣说过：有人造罪若作忏悔，不但不失



坏善法，而且能增长善根。现行对治力修法的重要，我想在此不用再作解说，诸欲求解脱者，当自勉励行！

壬四、（返回对治力）：

诸佛祈宽恕，往昔所造罪；
此既非善行，尔后誓不为！

祈求诸佛慈悲地宽恕我往昔所造的一切罪业，既然这些都是不善行为，从今之后，我立下坚誓：一定不再造作！

"返回对治力"，就是发誓不再造恶性业，为断除将来造恶业，而从内心发一种坚定誓愿。

我们忏悔了往昔所造的一切罪业后，为了防止将来再度造作罪业，一定要依返回对治力。在上师诸佛前，立下坚誓：一定要严持净戒，远离诸恶业。恰美仁波切在《极乐愿文》中也言及四力对治修法，其中返回对治力便是于上师三宝前立下坚誓：以后纵遇生命危险也决不造恶业！这种对治力在修持忏罪时极其重要。如果你在忏悔时，内心未生起这种对治力，可以说不是真正的忏悔，因为那样在你内心可能仍有继续造恶的意乐，像割草留根，屡割屡生，如此则再三忏悔也无法清净。唯有你从心底厌弃恶业，发起猛烈决心，于一切时远离罪恶，才可彻底地净除心识中恶业障道力量。《律经》中也说：若临终时无法做忏悔仪轨，心里发愿虽遇命难也不再犯戒，如是发誓便能清净一切犯戒之业。

以上大致将四力对治的修法作了介绍，本论中的忏悔四法，主要依据为《四法经》："慈氏，若菩萨摩诃萨成就四法，灭先所造久积过罪。何等为四？所谓悔过行、

对治行、制止力、依止力。复次，一、悔过行者：于不善业行，多所改悔；二、对治行者：谓造不善业已，极为善业，及余利益之所对待；三、制止力者：谓由度诵禁戒得无毁犯；四、依止力者：谓皈依佛法僧宝，亦不弃舍菩提之心。"本论中的忏罪四法与《四法经》中所说稍有差异，论主将最后的依止力排列在第二位，或许是因作者本人体悟到：大乘行人对自己往昔所造罪业生起悔过厌患后，随即应依止三宝菩提心等，方能有力地去对治、制止。

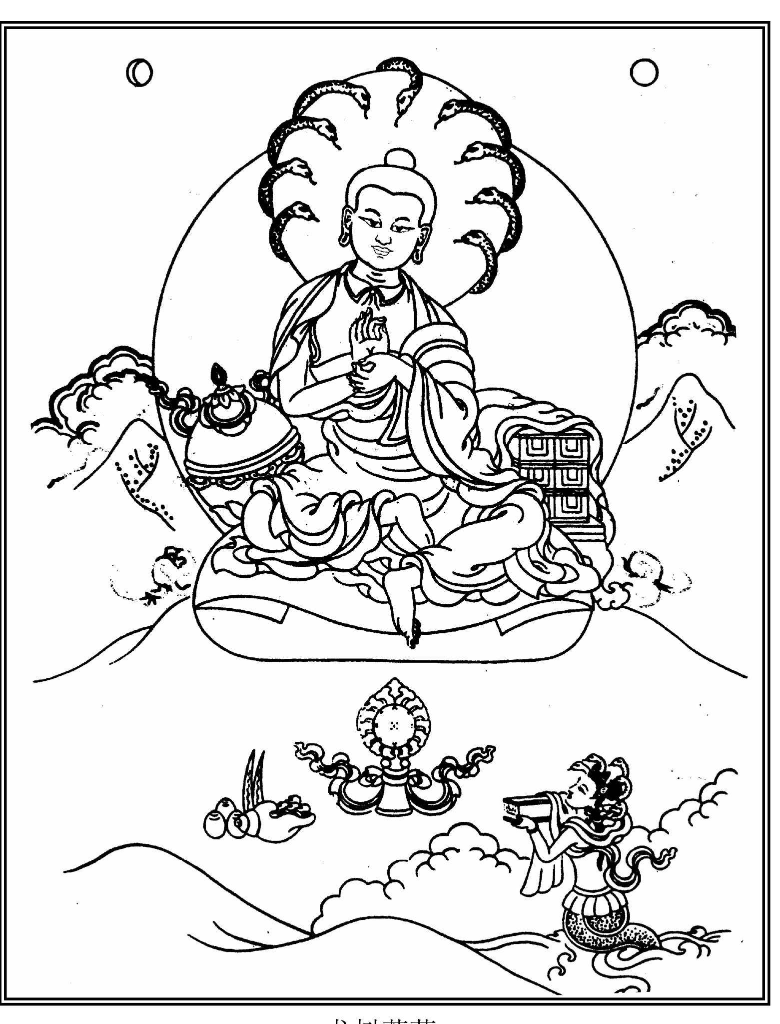
忏悔的修法对每个修行者都很重要，根霍仁波切说过：一个人进入佛门修法，如果得不到感应，即是罪业障道之相，应当励力忏悔。这一点你们大多或有亲身体验，例如有些人修法一直得不到验相，经常生病等，即是罪业现行之相。要趋入大乘法门，在自相续中生起、增长菩提心等功德，如同农夫种地，必须先除去土地中的杂草、害虫，种子才有可能发芽成长，结出果实；同样，我们先发露宿罪、依止三宝、依教对治，然后发誓不再造恶业，烦恼罪业净除后，自相续纯净，菩提心才可得以顺利地增长。这个过程希望诸位能切实去修持，要想进一步详细了解经论中有关忏罪的内容，可以翻阅《学集论》中"清净品"。

这次在讲习忏悔品期间，麦彭仁波切自东方现喜刹土显现，给上师如意宝授记：末法时代广弘金刚萨埵忏罪法有甚深意义。由此因缘，学院四众弟子已发愿诵修三千亿遍金刚萨埵心咒，你们当中也有七百多人各自发愿诵修一亿遍金刚萨埵心咒，是一种偶然巧合，还是某




种特别缘起？这点我目前无法确知。但以此不可思议之殊胜缘起，你们当努力精进，在即生中为自他究竟利益净除一切业障！

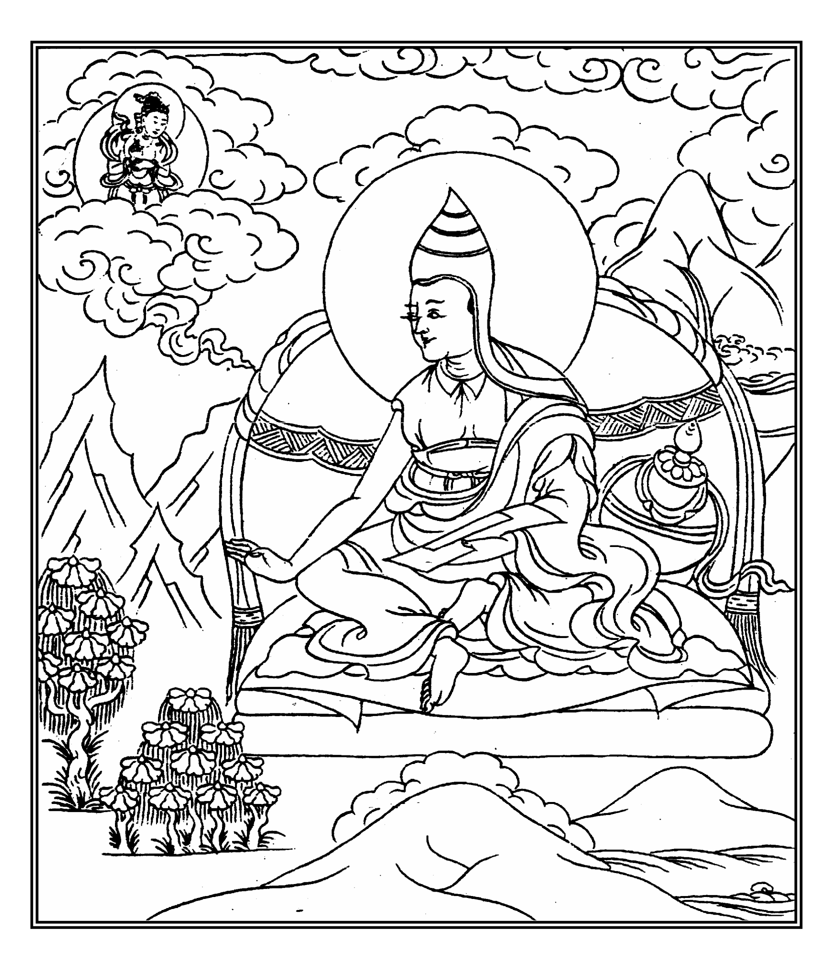




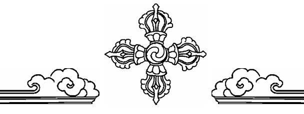
龙树菩萨







无著菩萨



第三品 受持菩提心



丁一之戊三、（菩提心相顺之受持品）分二：己一、品名；己二、正论。

己一、（品名）：受持菩提心。

己二分三：庚一、加行之法；庚二、正行决心；庚三、后修自他生喜。

庚一分二：辛一、为自续生起菩提心宝而聚顺缘之积集资粮，总分八支，前品已说供养等四支，今说后四支；辛二、近取因之修心。

辛一分四：壬一、随喜支；壬二、祈请转法轮支；壬三、祈请不涅槃支；壬四、善根回向利他支。

我们明了菩提心功德后，都想于自相续中生起菩提心宝。此发心过程分前行、正行、后行，七支供加上皈依的修法为前行。在第二品中，已介绍了供养、礼敬诸佛、皈依、忏悔四支；本品继续宣说随喜等四支。

壬一、（随喜支）：

随喜是对治嫉妒心之修法，也是增长福德与上进心的方便。嫉妒心在《俱舍论》中有细微分类，范围也较广，不仅仅是指平常人所理解的“吃醋”心理。对末法时代的修行者来说，这种烦恼非常严重。一些人见到其他修行人某方面功德超胜，心里便发烫，甚至作出各种行为来贬低他，有一些人经常于口头上说“随喜、随喜”，但在内心一点诚意也没有，这种不能算是真正的随喜。在《入行论》大讲义中，随喜定义为身口意三门随喜，





即从内心真正发出清净的欣悦赞同，语言上赞颂其功德，行为上表现出随同感动等。恰美仁波切说："若闻他人行善时，断除嫉妒之恶心，心意真诚作随喜，佛言彼得同等福。"

关于随喜功德有一个很好的公案：以前本师释迦牟尼佛应化在世时，有一段时间萨迦国王迎请世尊及众比丘作广大供养。那时有一贫女，在王宫外行乞，见此非常羡慕，数数地生起极大欢喜心，至心随喜国王对世尊及众比丘的供养。本师释迦牟尼佛于受供完毕后，问萨迦国王："如是功德是否回向给此供养中功德最大者？"国王满口答应，结果世尊就为贫女作了回向。此公案中贫女虽无能力如国王一般对世尊作饮食、财物供养，但以其真诚随喜，获得了甚至超过国王供养之功德。这种积累资粮的殊胜方便，望诸位能融会于心，每遇堪可随喜之善法，即可以真诚一念，积累起广大福德资粮，也培养自己的上进心。

〈一〉下士道之随喜：

欣乐而随喜：一切众有情，
息苦诸善行，得乐诸福报。

我欢欣地随喜：一切世间众生，能息除恶趣痛苦的诸种善行；以及于善趣中享受快乐之福报。

随喜支分上、中、下三士道之因随喜和果随喜，此偈所述为下士道之因、果随喜。所谓下士道，即解脱堕三恶趣怖畏，得到人天善趣果报之修法。世间稍有轮回因果观念的人，或初入佛门者，一般都会畏惧自己堕入恶趣中受苦，而很羡慕人天善趣的种种圆满盛事，为此

而修习善法，断杀、盗等不善业等，以这些断恶修善为因，而能获得生人天善趣，且财富受用圆满之福报。

本颂中随喜"息苦诸善行"是随喜下士道之因；随喜"得乐诸福报"是随喜下士道之果。如果随喜十善业及善趣众生之种种福德，能获得生人天善趣之福报。有生人天善趣之基础，才有圆满机缘听闻佛法，趣入正法之道。

〈二〉中士道之随喜：

随喜积善行：彼为菩提因。
随喜众有情：实脱轮回苦。

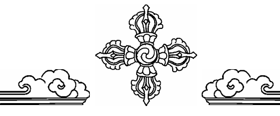
我随喜诸修行人积集顺解脱分之善行，此等善行是二乘菩提果之因，我也随喜一切有情，真实地解脱轮回痛苦，证得小乘菩提果。

中士道即是从三界中得到自我解脱，获得寂灭的声缘罗汉果之修法。进入中士道之行人，对三界轮回生起真实的厌离心，持清净别解脱戒，修持四谛、十二因缘等妙法，这些善行是二乘菩提之正因。我们对此生起随喜，即为中士道因之随喜。此偈颂后两句，是对中士道果之随喜。中士道之果，指声闻弟子之四向四果及独觉罗汉果位。在佛教历史上，有许多有情依循佛陀教法，证得了超越三界之寂灭涅槃，同时一代代将别解脱戒的清净传承传给后人，我们一方面要报答恩德，一方面也要随喜这些圣者的功德。

〈三〉上士道之随喜：

随喜佛菩提，佛子地诸果。
亦复乐随喜：能与有情乐、



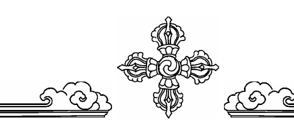


发心福善海、及诸饶益行。

我随喜诸佛所证得的无上菩提，以及菩萨圣众所修证的十地果德，亦欣悦地随喜：能令有情获得安乐，发菩提心之福善大海，以及饶益有情之广大菩萨行。

上士道即是令自他一切众生于三界轮回中解脱，证得究竟果位之道。上士道之果为断证功德圆满之佛果以及初地至十地所有的菩萨果位。对这些果位的随喜便是上士道之果随喜，上士道之因随喜是对一切能令无边有情离苦得乐、究竟解脱之大乘佛子发心及行为之随喜。大乘的发心为愿行菩提心，行为总说为六度四摄，这些是获得大乘菩提果之正因。若一个修行人发起了殊胜菩提心，行持六度四摄饶益众生，我们凡夫虽无法与他一样去利益众生，但对此生一念随喜心，其功德也无法估量。佛在《般若摄颂》中说："三千须弥秤称可量取，随喜善法无能量取者。"在《巧方便经》中说："随喜法乃诸佛调化众生之大方便法门。"我们如果能纯熟地运用这种殊胜方便，一方面能有力地对治修行大障碍——嫉妒心，另一方面可无勤积累起大福德资粮，迅速成就菩提。

以上随喜支的修法，对大多数人来说，修起来并不是很困难，而且这时代大多数的"老众生"，嫉妒烦恼特别重，诸位对此都有切身体会吧，因此这种修法非常必要。《入行论》之殊胜，也体现于这些方面：能如是确切地针对众生的劣根烦恼，一层层提出简练易行、收效甚大的对治法，使修习者相续迅速得到改变。假如你们在闻思此论时，觉得寂天论师专门针对你的坏习气，



提出对治方便，你定会有很大得益；若有人觉得对自己一点影响也没有，很糟糕，这说明你的障道恶业力太大，内心一点也未与法相应。这种人必须竭力祈祷上师三宝加持，速速忏除障道罪业。

壬二、（祈请转法轮支）：

我于十方佛，合掌诚祈请：

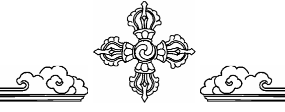
为苦惑迷众，燃亮正法灯。

我合起双掌，向十方诸佛虔诚祈请：为了解救沉溺于无明痛苦中的有情，请您燃亮正法宝灯！

为无明愚痴所蒙蔽，也为无始恶业所缠缚，轮回众生处于大黑暗痛苦深渊之中，如果没有诸佛菩萨智慧大悲光明之照耀与引导，众生将永无解脱轮回的机会。因此，我们要祈祷十方三世诸佛菩萨，恳请他们转动法轮，燃亮光明法炬，度化为业惑所困的苦难有情。

回顾佛教史上，本师释迦世尊于成道之初，观察众生根性低劣，因而无有转法轮之意，独自无言安住于林中，最后因帝释、梵天之殷切祈请，世尊才开始转法轮。此后也有许多大修行者，以一些弟子、眷属不如法之行而生厌离，或因一生事业已圆满，于是不再转法轮。此时，某些人去恳切地祈请，这些大德以此缘也会继续传法。此类传记有不少，你们每个人也许都知道几个。

祈请转法轮，功德非常大，堪布根霍仁波切说："如果祈请高僧大德转法轮，自己生生世世不会堕入邪见黑暗之中，而且生生世世会得遇正法光明。"我们每天若能如法念诵《普贤行愿品》中祈请转法轮偈，可以净除自己谤法、邪见恶业，增上自己听闻正法的因缘。



壬三、（祈请不涅槃支）：

知佛欲涅槃，合掌速祈请！
住世无量劫，莫遗世间迷。

在得知佛陀将入涅槃的时候，立刻合掌，哀切祈请：佛陀啊！请您于无量劫中住世，莫入涅槃，不要让世人沉沦于愚迷痛苦之中！

本师释迦牟尼佛度化众生事业圆满，将入涅槃前，当时纯陀优婆塞在佛陀前再三祈请住世，最后佛陀应允，又住世三个月为众生宣说佛法，利益了无量众生。后来许多高僧大德，也因他人祈请住世之缘起，而增加了住世利益众生的时间。祈请住世，能使无量众生获益，其功德不可思议，藉此我们可以增长福德资粮，消除自己长寿、健康之障碍，也是成就无死佛身之因。

现在这样的时代，世人根基日益低劣，福德浅薄，以此共业感召，真正住持正法之大德非常罕见，因而此祈请住世尤为重要。世人若没有善知识引导，唯有于无明迷惑中越陷越深，永无解脱机会。为了这些可怜的父母众生与自己，在生生世世不离上师三宝众怙主，希望大家再三祈祷，亦希望大家提醒更多的人来祈祷：十方世间的导师，请您住世无量劫，莫遗世间迷！

壬四、（善根回向利他支）：

如是诸观行，所积一切善，
以彼愿消除，有情一切苦。

如是修行供养、顶礼、忏悔等诸支善行，所集的一切功德，我愿以之消除有情一切痛苦。

七支供中最后一支是回向，即将自己造的一切善根

回施与广大众生。这种修法是大乘法门中迅速积累资粮的殊胜方便，回施善根普及无尽众生，一方面能除我所之执，另一方面使善根得以无尽增长。这些在《巧方便经》中有详细叙说。

回向的善根不只限于自己在过去与现在所积聚部分，根据《华严经》所述，未来将造的善根也可以回向。这种善根虽然还未造作，但可以用意愿回向。打个比喻：如同在银行透支，虽然你的账户上还没有这笔钱，但以你的信用，银行可以先支付出来；同样，我们以自己始终如一之坚定誓言，回施未来之善根，众生亦可得益。

我们将三世一切善根，回施轮回众生，发愿以此消除他们的一切痛苦、修行善法之障碍等，以此功德力能真实消除他们的痛苦。尤其在超度亡人时，若作回向，恶趣有情能立即离苦得乐。关于如此不可思议之因果，佛经中有这样一个公案：本师释迦牟尼佛在广严城时，城中居民准备于某天请佛和僧众受供。在举行供养前一天晚上，有五百个饿鬼来到佛前，请求世尊在第二天受供后，将功德回向给他们。世尊询问其原因，饿鬼们回答说："我们前世也是本城居民，因生前悭吝成性，不肯布施，所以死后堕入了饿鬼道，如果世尊明天给我们回向功德，我们就能得到安乐和解脱。"世尊作了应允，但要求他们到受供的地方，这些饿鬼以身形丑陋为由，拒绝在第二天现身。世尊告诉他们："你们当年造恶业时不害羞，现在你们得到恶报后怎么知道了羞耻呢？如果你们明天不出现，我就不解救你们。"饿鬼们于是不得不答应。第二天，世尊与弟子到施主家应供时，五百

个饿鬼便在众人前显出了身相，人们见到这些身相丑陋的众生，惊骇万分。此时，世尊告诉广严城的人们：“不要害怕，这些是你们已过世的祖辈父母，以前造了悭吝等恶业，所以现在堕为饿鬼身。”广严城人们听后非常痛苦。于是世尊教诫人们将供养的善根回向给这些饿鬼，使其解脱饿鬼身，皆得上生到三十三天。

我们生生世世的父母，有许多也陷于恶趣的巨大痛苦中，那我们为什么不像广严城人们一样，将善根回向给父母众生，让他们离苦得乐呢？一切智智佛陀以其无漏智慧，为我们宣说了如此殊胜方便法，诸位当恒记心中，于自己造任何善法圆满后，认真如法地观想发愿，以此回施一切父母众生。

善根回向利他，也是大乘佛子行为必具的“三殊胜”中后行修法。关于这种修法，华智仁波切及很多大德们说过：“凡夫造善业，如果没有回向，今后的一念嗔烦恼，立即将善业毁坏无余，如果将善根回施众生，那么众生无尽，其善业功德也无有穷尽。”

此偈颂是总结性地将善根回向给一切众生，愿众生离诸痛苦；以下三个偈颂中，论主引导我们为断除众生的疾病、饥饿、贫困之痛苦作特别回向。

乃至众生疾，尚未疗愈前，
愿为医与药，并作看护士！

乃至世间所有众生的疾病，还没有疗愈之前，我愿意化作药物、变成医生，并且作病人的看护者！

此偈针对众生疾苦作特别回向，也是一种发愿。众生为身病和心病所煎熬时，良药、医生及看护者对他们

来说是最大慰藉，为了引导他们，诸佛菩萨有很多化身为医生。在《本师传白莲论》中，也记有释迦牟尼佛在修菩萨行时多生显化为医生的公案。确实，一个好医生对众生不仅有即生的利益，也能引导许多众生断恶行善，让他们得到后世安乐。

关于佛菩萨化身为药利益有情，在《本师传白莲论》中，记载着释迦世尊有一世转生为莲花王，那时赡部洲众生染上了一种非常严重的疾病，只有食用“若合达鱼”之肉才可疗愈，而这种鱼当时没有办法得到，于是莲花王发下坚愿：舍弃生命化为此药救度众生。他跃入斗雪河中而逝去，以坚固愿力，于河中化为一条身躯庞大的若合达鱼，躺在岸边，招呼人们割肉去治病，右边的肉割完后，自己翻转身让人们割左边的肉，这样救治了当时的全部病人。得救之人非常感激，菩萨化身的鱼说：“我是莲花王的转生，如果想真正感谢我，那从此以后，你们好好去奉行十善，这是我唯一希望，也是对我真正的报恩。”在这个公案中，菩萨化身的药是有情，当然，诸佛菩萨也可幻化为无情器界药物，《大方便经》中说佛可以幻化为桥梁、道路、城、门等等，只要是能饶益众生的很多器物，都可以愿力幻变而成。无垢光尊者也说过，佛在世间“显现无心色法相”、“广行利众现色法”等。我们在生病时，经常要服用一些药物，我想这些药物肯定是佛菩萨不可思议的功德所幻化。

除了医生和药物外，照顾病情的护士，也是病人的大恩德者。世人去照顾为病苦煎熬者，给病苦者以各种安慰、关心、帮助等，最能体现其慈悲助人之情怀。在

出世间，佛陀更是以身作则，亲自去照顾生病的老比丘，给病人擦身、洗刷衣物、照料饮食、传授养病常识等等，佛陀仔细认真地作了这些，并且谆谆告诫弟子：照顾病人，是每个佛弟子义不容辞的义务；而且在诸福田中，病人是最大的福田。阿底峡尊者说过："照顾长期之病人，孝养老年之父母，帮助远游之客人，此三功德能等同，修持大悲空性要。"

每个人身边都可能会有一些病人，我们作为一名修学大乘菩萨行的佛子，如果只是坐在经堂里听上师讲《入行论》，口头上发愿："愿作病人的看护士……"而实际行动上不愿去作，或只能在三两天去作，时间稍长就生厌烦，那证明你的愿心不坚固，自心尚未真正地与所学之法相应。我很遗憾平时事情太多，只能是看看你们当中的病人，没时间来当护士，其实我心里很愿意照料病人。几年前，日珠堪布在成都治病时，我给他当护士，那时很高兴自己有因缘作护士。直到现在，他很感谢我，我也很感谢他，每次见面都很愉快。在此也奉劝大家，以后千万不要放弃与别人结这种善缘的机会。

本论在此处作三种特别回向，也有另外一种特别意义。因根据《瑜伽师地论》、《成实论》等经论，在劫末时，人类有各种巨大灾难，疾病、饥荒、战争是其中主要三大灾难。人寿二十岁时各种瘟疫疾病猖獗，当时医药无法治疗，菩萨因此发愿，那时自己化身明医、妙药以及看护士来济度有情，以其不可思议的功德、愿力来解除大劫难。

盼天降食雨，解除饥渴难，

于彼灾荒劫，愿成充饥食！

期盼从天上像下雨一般普降饮食，解除饥渴的灾难，在那灾荒劫中，愿自己化成众生充饥之食物！

南赡部洲在人寿三十岁时，人们于七年七月七日之中，遭受饥荒灾难。饥饿的人们像现在寻找如意宝一样寻找远古时代遗留下的粮食颗粒，侥幸找到一两粒后，便用铁箱锁起来。到时用大铁锅装满水，放上一粒粮食熬"汤"喝，说这是人寿百岁或八十岁时的粮食，喝了就可以保存生命；有人还将尸骨挖出来，说以前人们有饮食，所以他们的骨头有营养，用来熬汤喝亦可维持生命。人类以其共业将招感如是悲惨的灾难，为什么现在不警醒呢？我们不用说以后人寿三十岁时的情况，看看现在世界各地，非洲、朝鲜等，电视新闻上报道的大饥荒，一幕幕好像是活生生的饿鬼境界。这种灾荒在人类史上几乎没有间断过，所以菩萨在这里发愿，愿从天上降下各种饮食之雨，饱足一切饥饿众生，甚至自己去化为饮食，消除饥荒苦难。我们看到国际红十字会或其他慈善机构，给灾民空投粮食、药品，以各种方式去解救灾民，在如此自私自利、各地区战祸纷繁的年代里，这样的善行，可能是诸佛菩萨的幻现吧！

我们每个进入大乘的佛子，也应效仿菩萨如是去回向发愿，以真诚发愿力之缘起和佛菩萨大悲大力之加持，利益众生的愿心一定能得以成就。

回向，同时也是我们这些出家人报答施主供养之修法。密勒日巴尊者为结赛与他妹妹琵达的食物供养唱过一首道歌，其中有："崖居修行瑜伽士，会和信心供施

主，行者施者俱成佛，缘起心要为回向。”在座诸位修行人，大都是舍弃了世间一切的“穷子”，衣食等皆来自信众供养，我们无法也没有必要用世间法方式去回报恩德，而为他们作一个真诚回向，信众施主的供养能成为他们成佛之因缘，这才是你对他们真正的报恩。

为济贫困者，愿成无尽藏！
愿诸资生物，悉现彼等前！

为了救济贫困众生，愿我变成那取用无尽的如意宝藏；希望各类资生之物品，都化现于他们面前！

在这个偈子里，菩萨发愿以大悲心化现为各种无情器物来利益一切众生。《无垢称经》中亦说：“或时化地水，或时作火风。”诸佛菩萨以其发愿力、功德力，凡是能利益众生的无情资具，像道路、桥梁、城邑、花园、房屋等等，佛菩萨像摩尼宝一样皆可化现。

堪布根霍仁波切讲义中说：此处虽未明显提到劫末刀兵灾难，但其发愿中也间接有消除众生刀兵劫难之含义。刀兵劫时人寿只有十岁，人们贫穷困苦，以头发为衣，稗子为食，嗔心业感使大地上一切草木等物皆化为兵器，随手拾取，相互砍杀，此情此景如同复活地狱无异。刀兵之难在我们这个时代越来越多，人们为争夺生存资源在本世纪已发生了两次世界大战。在我们讲课的此刻，北约飞机仍在轰炸南斯拉夫，印度与巴基斯坦为争夺克什米尔土地也在血战……为了苦难的父母众生，让我们祈求诸佛菩萨加持，同时也以福德愿力回向：愿诸资生物品自然地化现于诸有情前，人类生活无任何忧虑，以此而嗔心息灭，停止任何刀兵之难！

回向是修行佛法中非常有力、重要的法门。大成就者枳贡觉巴仁波切说过：“福慧二资如同摩尼宝，回向即为阿噶如之布，二者相合乃能生资具，如是行者应当重回施。”意思是说：摩尼宝要用阿噶如布擦拭才可满愿出生资具；如是福慧资粮必须要回向，才能利益众生。大乘法门之根本在于利益众生，凡想步入菩提正道者，对此望切记！

辛二、（近取因之修心）分四：壬一、真实修心；壬二、彼之应理；壬三、分说施身；壬四、修心之果回向于利他。

壬一、（真实修心）：

为利有情故，不吝尽施舍：
身及诸受用，三世一切善。

为了利益一切有情，我毫不吝惜地施舍身体、财物等诸受用，以及三世所修的一切善根。

此偈颂与本论其余颂词一般，词句极易懂，然其意义非常深奥，而且自己要去真正行持，那就更为困难。希望大家以强烈信心去祈祷上师三宝，加持自己通达此中含义并能在日常生活中真实行持。

此偈所阐述的可以说是大乘行门之总持，作者于《学集论》中说：“将自己的身体、财物和三时所生一切善根功德完全布施给一切有情，并且要加以守护、净化和增长，这就是菩萨学处的修学要领”（藏文译本中“集布施学品”）。众生沉溺在轮回中，根本原因便是我执，如果没有我执，我们早就证得圆满菩提了。所以，断除二种我执——人我执、法我执，是一切修行之核心。以此为中

心，先以直接简易的道理和方法入手，再逐步深入甚深理论和修法。

我们每个人可以去观察：与生俱来强烈我执，使我们从生下来就会执著身体；稍长大一点，便开始贪执财产受用；懂一点修善积德的道理后，又强烈贪执福德善根……正因为这一连串执著，自己才轮转于三界之中。我们要断除轮回，首先得从根本上着手，将这些贪执最厉害的全部施舍给众生，一点也不保留，以强力手段直接对治自我执著。如此经长时修习，自然入“理”，便能毫无困难，毫无吝惜地施舍一切。

堪布根霍仁波切说过：“我们遇到任何病魔或其他违缘时，应修习此偈内容来调伏自相续。此偈之加持力非常大，如经常念诵能得到极大利益。”我们在修行过程中常会遇到一些人与非人造违缘，此时应该励力发起悲心，将身体、受用一切善根，回施给这些众生，真诚地发愿利益满足他们。这样，自他双方都能得到巨大利益，此是大乘菩萨行中极其殊胜窍诀修法。在密宗中，“古萨里”修法（即“断法”），其实际上就是这种修心法之方便。

修学菩提道之初业行人，在遇到各种违缘时，切不可去希求一些降魔猛咒。因为自己尚未生起无二正见与大慈大悲，去修降魔猛咒，不仅对这些造违缘的众生有巨大伤害，而且自己的菩萨戒和密乘戒会受到很大破损。没有智慧大悲之摄持，而去修降伏咒，时间久了修法者就会变成恶魔，这样的公案有不少，诸位当切记！末法时代有些人学密宗，目的就是想去学一些猛咒，愚

昧地去以猛烈嗔心降伏怨敌与邪魔，这种人的结果，将会是什么，诸位应该是很清楚。

以前有许多高僧大德在生病或遇其他违缘时，总是将此偈子反复地念诵，将一切回施给造违缘的众生，这样，违缘便会自然消除，我们每一个修学大乘菩萨行的修行人，也应真实学习这个胜妙窍诀！

壬二、（彼之应理）：

舍尽则脱苦，吾心成涅槃。
死时既须舍，何若生尽施。

如果能舍尽一切，则能脱离所有痛苦，内心证悟究竟涅槃。于死之时，自己不得不舍弃一切，既然如此，不如在生前将一切布施，这样方能得到殊胜利益！

前颂阐述了为利益众生，施舍自己的身体、受用及三世一切善根，那么这种做法有什么理由呢？此处以两条理由来说明：第一、舍尽一切，则能脱苦，证悟涅槃。《宝云经》中如是说：“能圆满施舍一切，就能证得菩提。”我们如果能将自己的一切——由无明习气熏习而起的一切虚妄有相法，毫无遗留地次第舍掉，先是外境色法，渐渐至自身等内心诸执著，则显现如同虚空一般的空寂光明，安住于这种无有执著之大安乐境界，即名涅槃、证悟菩提。第二、无论是谁，都会为无常吞噬，此时必定舍弃身体、财物受用。身财受用迟早都是要舍弃，而且不主动地施舍，自己会去为身体、财富受用造作无量罪业，给自己生生世世带来无边痛苦；相反，自己主动施舍这一切，一方面使他人得到利益，另一方面自己积累起大福德资粮，能成办自他暂时、究竟之大安

乐。龙树菩萨亦说过："菩萨舍一切，福德等虚空，无边亦无尽。"

这些道理似乎很简单，我在一两分钟内便说完了，你们也似乎听懂了。而且我们都发过菩提心，于诸佛圣尊前发誓要修习、实践大乘菩萨行，将一切交付上师三宝与三界轮回中所有众生，可是看看自己在日常生活中的心态与行为，是不是按誓言去作了呢？很惭愧，希望诸位一起共同奋进，在不久的将来，能不再像现在一样愧疚。

壬三、（分说施身）：

吾既将此身，随顺施有情，
一任彼欢喜，恒常打骂杀！

既然我已经将自身布施给一切有情了，那么只要众生欢喜，就让他们恒常打杀、责骂我吧！

在利益众生求证菩提的修行道上，施身是很重要的修法。在本师释迦牟尼佛及其他菩萨、高僧大德传记中，经常可以看到催人泪下的这类公案。在《般若摄颂》、《修心八颂》、《佛子行三十七颂》等众多经论中，都特别提及施身能强有力地对治自我贪执，是取证无我智慧之捷径。有一位观音菩萨化现的大德，一九九一年在美国耶鲁大学发表《爱敌如友》的演讲时，他引用了《圣经》中一句话："如果有人打我左脸，我把右脸也给他"，来说明一切劝人修善断恶的宗教，都教诫我们应恒时随顺众生，将自身施舍给他们，藉此我们能迅速断除烦恼，证悟圆满智慧，真实获得利益自他的能力。

每个人于日常生活中都能遇到这样的修心机会，但

是自己能否做到"一任彼欢喜，恒常打骂杀"，这很难说。有些人不要说恒常，别人骂他一句都不能忍受，甚至反唇相讥，有些甚至还要生起嗔心："哼！你敢骂我、打我，我要……"一个求解脱的人若有这种反应，那证明他离道还很远很远！

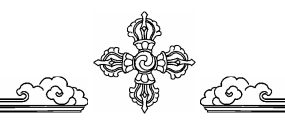
我们在座道友中，有的在学院住了十几年，不论别人对他如何，他连一句不好听的话也没有说过，充分体现了一个大乘佛子应有的行为。想真正修行者，何不对照他们反省一番自己的修心程度呢！

纵人戏我身，侵侮并讥讽，
吾身既已施，云何复珍惜？

即使众生戏弄或侵侮讥讽我，既然已将自身布施给他们，那又凭什么护惜此身与他人相争呢？

修大乘佛法者，在日常修行中，如果遇到其他有情侵害，侮辱讥讽、戏弄等，该如何调驯自心呢？论中提出了最直接而有力的方法，即是时刻牢记自己的誓言：自己在发菩提心时已立誓将身体布施给一切众生了，已送出去的东西不能再据为己有，所以对此身体不能再有主宰之心，他人种种侵侮伤害是他人拥有的权利，自己不应该也无权去护惜他人之物，而与他人相争。有位高僧大德说过：自己布施出去的东西如同已呕吐的秽物，正常人怎么能再去收回食用呢？我们不但不能去护惜已布施出去的身财等，而且应该去感谢侮辱讥讽自己的众生，如同《修心八颂》中所言：应将他们视之如同摩尼宝、善知识，生起难得遭遇之想，感谢他们的助道。

这个道理很简单，可是"三岁孩童亦晓得，八十老



翁行不得”。在佛的教法中，小乘有沙门四法：他人打我不还手，他人骂我不还口，他人嗔怒于我不恶彼，他人说我过失自己不能论他过失（沙门在此有两种解释：一说为出家二众，另一种说为一切入佛门受别解脱戒者，即出家、在家四众弟子）；在大乘教法中有四行：“报怨行、随缘行、无所求行、称法行”，其中“报怨行”也强调大乘修行人应慈悲对待怨敌违缘。“沙门四法”、“四行”都不谈任何玄理，看上去极平淡，而且是每一个入佛门求解脱者应修持的行径。然而各自反省一番自己身心言行，是否做到了呢？我们听习《入行论》不能只是在理论上讲辩，本论旨意在于让诸人反观自身心，疏导自心障碍，真实地趋入大乘菩萨行。我们学习此偈时，当以此来检验自己，将缺点、毛病挑出来，痛加忏悔，然后努力向这个标准看齐。

一些人或有疑惑：在《学集论》与有些经论中说为了修证菩提应保护身体，此处言应布施身躯，二者是否矛盾呢？关于这点是没有矛盾的，如果伤害身体没有任何意义，那么为了修持正法成就，应该去保护正法之躯；如果于众生和自己有真实利益，就不能以贪心执著保护身体。保护身体与布施身体都应以利益众生为目的。于本论的后面也云“未尽大悲心，不轻舍自身”，当自己未生起清净大悲心时，不能轻率地在形象上舍掉生命，因这样对自他皆无真实利益。我们首先在自心中锻炼，逐渐舍掉自我贪执，执著减轻到一定程度时，布施肉身也就毫无困难，这个次第大家务必要清楚。不然你们有些人会认为：一点我执也没有断的凡夫，首先就得将身躯完全布施给众生。因此，一些人胆怯而退发心，一些

人去草莽行事，这些都不是理智之举。

修行是为断尽自心一切贪执，若内心有一点贪执未尽，修行根本无法成就，反而会带来无量痛苦。印度大成就者萨咼哈如是说过：“贪执纵如芝麻许，竟引痛苦无边际。”华智仁波切也说过：“执著有多大，痛苦也会有多大。”龙树菩萨也曾示现过这种情况，当年大士在修“空行母法”时，珍藏着一个精美的罐子，每天修法之余，总要拿出来欣赏、擦拭，如是多年，修法一点成就验相也没有。后来有一天，大士不小心将罐子打破了，第二天空行母本尊便显现了，龙树菩萨问：“为什么我多年来祈求、修持至尊您，却没有赐予加持，而今天突然显现呢？”空行母回答：“自从你祈求开始，我就如同你身体的影子一样，一刹那也未离开过，你身边经常出现的黄金便是我撒的。但因你对那个罐子有执著，以此为障，你无法见到我。”如许微细之执著，就要造成这么大的障碍；我们要发起真实利他之心，求证究竟佛果，如果不从内心舍弃一切，怎么能成就呢？而无始轮回中，我们最执著的便是身体，如果从内心真实舍弃此身，其余各种贪执自然会烟消云散，修持菩提心道上的障碍也能遣除无余。

壬四、（修心之果回向于利他）：

一切无害业，令身尽顺受。

愿彼见我者，悉获众利益。

一切于他人、自己有益无损之善业，都要使自身去造作，愿一切遇见我的众生，都能获得各种利益。

此颂是文殊菩萨十大愿中之根本愿，亦是每个修学

大乘法者必修之法。“一切无害业”指一切对众生无有损害，而且有暂时、究竟利益的善业，包括大乘佛子六度四摄等一切法。这些善行，文殊等所有大乘菩萨不但是发愿，而且以最大精进，在轮回不空之际，身体力行，去饶益一切众生。当然，我们在座很多人若不离开上师，基本上也能去如愿行持，但是如果离开了上师，到一个恶劣环境中，受到外界的影响，能不能去饶益他人，这点有些人很难做到。特别是在家学佛者，能保持不去害众生也很难。经常有些在家学佛人说：“虽然我不愿去损害众生，但我是开酒店的，每天都得杀生、骗人……求上师加持，让我生意兴隆，将来也不受罪报。”我碰到这类人时，很干脆地告诉他们：“你们改行吧，只要能活着，千万不可去损害众生。人生极短暂，你造恶业不但浪费了人生，而且为长远的将来酿造苦果，招致巨大痛苦，这是何苦呢？”这些人在损害他人时，一边还想求上师三宝加持，从根本上与大乘佛法相违，怎么有可能踏上大乘解脱之道呢！

在修习饶益众生的善法上，以前噶当派的善知识们像阿底峡尊者、博朵瓦格西、朗日塘巴格西等等，为我们留下了众多榜样。比如博朵瓦格西，在他传记中后学者如是评价过：他的一生中，从未生起过损害众生之心念，甚至连自己先成佛的念头都没有过，唯有利益众生，让众生成佛之善愿、善行。博朵瓦格西撰有《自我教言》，记录了他利益众生的窍诀，希望诸位都能去学习。

“愿彼见我者”在原文中为“愿彼缘我者”，即一切以见形、闻音、触体等所有方式与我能接上缘的众生。

在大乘佛子修持饶益行时，虽然有些众生无法在当时得到利益，但以菩萨这种“愿一切与自己接缘的众生，都能获得广大利益”之愿力，只要能接上缘者都能在将来获得暂时、究竟利益。以前格萨尔王也如是说：“不论是对我生嗔心的敌人，还是对我生欢喜心乃至贪心之人，凡与我接上缘者，都能得到究竟解脱”。这类教证我们在利益品中引用过许多，此处不再繁言了。

《入行论》各讲义中，此处所作科判不尽相同。华智仁波切言从此偈始为回向修心之果；堪布根霍仁波切言从以下“路人无怙依”一偈始为回向；贾操杰格西的讲义中科目最为细致，认为从“愿彼见我者”一句始为回向，各论师见仁见智，众说不一，到底哪一种与作者原意相合呢？大家应该祈祷寂天论师，自己也动动脑筋去分析一番。

若人因见我，生起信憎心；
愿彼恒成为，成办众利因！

如果有人缘我生起信心或嗔心，愿他们依此心念，永远成为成办一切利益之因！

大乘修行人在修行过程中，对自己生信心、接善缘的众生与对自己生嗔恨、嫉妒、傲慢等恶心的众生，要平等地作饶益。饶益对自己生信心的众生自是不用多言；对那些被恶业所迫、无有自主的众生来说，往往对发了菩提心的佛子生嗔心等恶念，前面说过“佛言彼堕地狱，长如心数劫”，为了救助他们，菩萨在此以自己的功德，愿力作特别回向。藉此不可思议加持之因缘，这些众生能迅速地脱离此恶果，趋入解脱大道。这些在

前面讲解“与菩萨接善缘能迅速解脱，接恶缘也能断轮回之根”，引有较详的教证、理证解释过。

一九八七年夏天，上师如意宝带领一万多弟子朝五台山。于本师释迦牟尼佛转法轮的节日里（六月初四），在文殊菩萨的净土中，他对大众也发了一个如是的誓愿：“愿从今日起，令无偏众生，无论信厌憎，悉皆归极乐。”作为上师如意宝的传承弟子，也应紧紧追随其踪迹！

愿彼毁我者，及余害我者，
乃至辱我者，皆具菩提缘。

愿那些贬损我的人，以及用其他方式伤害我的人，如是乃至侮辱我的人，都有证得无上菩提之福缘！

这是文殊菩萨十大愿中第二大愿。发愿让那些谤毁、伤害自己的众生，与自己同有发菩提心、证菩提果之福缘。这些众生对佛子种种伤害，是佛子修行道上极好的逆增上缘。发心修习大乘菩萨行的人，藉此能迅速地增上修行，积累起巨大资粮。菩萨以功德愿力回向，这些与他们接恶缘的众生，也能以此而步入解脱轮回之道。在佛经中，如《药师琉璃光七佛本愿功德经》、《妙法莲华经》中皆可找到这类教证，无垢光尊者在《如意宝藏论》也引用佛经说：“众生侧目视如来，最终也能得解脱。”

虽然我们凡夫相续中充满烦恼，这样做有一定难度，但我们最少也应有愿心去学习。在他人伤害自己时，首先不发嗔恚心，逐渐以正念引导，对他生起悲心，然后也为他如是发愿回向。我们当中有些修行人，于生活物品被盗时，不但没有生恶心，而且能对小偷发起悲心，

为小偷去回向发愿。这些道友们的可贵精神，大家要认真地与自己对照比较一番，看看自己在遇到违缘时，是否也能如此呢？实践是检验修行的标准，若不能将违缘转为道用，那自己的“修心”究竟有什么效果呢？

路人无怙依，愿为彼引导，
并作渡者舟，船筏与桥梁！

我愿作一切无依怙者之依怙，行路人之向导，并愿充作渡越江海者之小舟、巨轮和桥梁！

此偈第一句“路人、无怙依”，是指两种情况下的众生。“路人”即流落陌生处之行人，我们之中四处游参过的可能有亲身体验，生疏的田野、城镇、孑然一身，“亲朋无一字，老病有孤舟”，没有人能说话，也无人可以指路，凄然无助；“无怙依”是无依无靠者，世间孤儿鳏夫，比比皆是。面对这些无助无依止者，菩萨发愿成为他们的依怙、引导，解除急难。我们也可以深入地理解，众生长久以来漂泊于轮回中，没有善知识给他们开示佛法，见不到正法光明，于痛苦深渊内无依无靠。在此，菩萨发愿成为这些可怜众生的依怙，开示解脱道路。

我们这个娑婆世界，因众生业感，地面高下不平，各地江河阻隔，交通极为困难，众生往往因渡水而丧生。菩萨于是发愿化作渡者之小舟、轮船与桥梁，以此方便众生。现在世界各地都有横跨江河海峡的大桥，江轮、海船更是越造越大，也更为牢固安全，渡海越河者可不惧风浪。见到这些时，我经常想：这都是诸佛菩萨以悲心宏愿而化成的吧！



江河湖海，没有船筏桥梁则无法渡越；同样，三界轮回之茫茫苦海，没有度生慈舟，众生也无法到解脱彼岸。于苦海中渡脱众生的慈舟即是佛菩萨。无垢光尊者在《如意宝藏论》中说：“上师即是船、上师即是桥……”我们平时唱的观音菩萨赞中也称赞菩萨“苦海常作渡人舟”，论中此句颂词，其密意也是如此：发愿成为引导众生解脱之导师、慈舟、渡桥。除这些究竟引导者之外，菩萨也化为世间众生的暂时引导者，为人们传授各种知识、文化、技艺等，能给他们暂时利益和引导。

在其他讲义中，此段解释都较略，因为这段文字很好懂，所以各论师都未作广的开显。然而，我们如果深入一层，挖掘其深义，这段所阐述的大乘菩萨深切悲愿，非常贴近人们日常生活之所求，十分感人。我们平时遇到舟桥、路标之际，应当在心中忆念此偈颂，感激三宝之恩德，也应效菩萨发如是之悲愿：愿自己也能如诸佛菩萨一般暂时、究竟地利益广大众生。

求岛即成岛，欲灯化为灯，
觅床变作床、凡需仆从者，
我愿成彼仆。

欲求岛屿者愿我化成岛屿；求灯火光明者愿我化为明灯；求床榻者愿我化为床榻；凡有需仆使者，我愿成为他们的奴仆。

古时候由于船速慢，船体抗风浪性能差，航海非常危险。在大海中航行者，非常希求能遇到岛屿、洲渚，以便能好好地休息，暂时躲避风浪。所以菩萨发愿：在茫茫无际惊涛骇浪肆虐之大海中，化为海岛，以解救、

慰藉航行者。现在地球上四大洋中有许多海岛，以前上师如意宝去美国弘法，在太平洋上的“明珠”——夏威夷岛停留了四五天。当时从日本坐飞机至夏威夷，中间有九个小时都是在大海上飞行，乘客们身体非常疲乏。飞机在岛上降落时，上师如意宝对我们说：“《入行论》中佛菩萨发愿以海岛来利益众生，这个夏威夷岛可能是诸佛菩萨以愿力而化现……”上师如意宝作了很多赞叹。你们如果见过海岛或有过航海经历，也会由衷地赞美这些海岛带给人们的慰藉、保护。

人类天性喜欢生活在光明之中，如果一个正常人长期处于黑暗的环境，会非常痛苦。现在大都市中市民们一定都有体会，偶然停电，大家便陷入了黑暗之中。就像前些日子，美国战机投弹破坏了南斯拉夫的供电系统，致使南斯拉夫的各个大城市断电。夜晚，这些地区一片黑暗，人们非常痛苦。为了遣除黑暗的恐怖与痛苦，诸佛菩萨发愿化作各种明灯，为黑暗中的众生提供光明，也隐义为轮回黑暗中有情燃亮正法明灯，驱除他们的无明大黑暗。

我们稍加留意，可发现此偈有五句，根桑曲扎仁波切在讲义中说：梵语中岛、灯两词发音分别为“德巴”、“德瓦”，非常接近，因此，此偈首两句在原颂中可能为一句，由误听而成二。但查阅印度各论师讲义以及雪域论师其他讲义，没有这种观点，此偈都是按五句来解释。我们在此也就循大多数论师的观点，不加省略。

菩萨在此偈后两句中，发愿成为疲惫者休息的床榻，与善体人意的忠实仆从，去看护侍候需服侍者。床

榻是一般人的必需物品，世人一生中，大概有三分之一的时光是在床上度过。对劳累疲惫者来说，床是他们最急需的安乐之具，这点我们都有体会。床榻每天带给自己的舒适安慰，无不是佛菩萨悲愿所赐，希望诸位能时时记住这点。几乎每个人身边都有一些需要他人照顾侍奉者，外务繁多、年龄衰老、身体病弱伤残等诸原因，使他们无法料理自己的生活，此时菩萨虽“常在一切上”，但“亦作众生仆”，细心地利益、照顾着众生。

有关佛菩萨如是发愿的教证在《学集论》中广有摘录。此外本师释迦牟尼佛在《父子相会经》中说过：“大王，我发愿成为世间灯、光明、大船、导师、商主……”凡是能利益众生的有情、无情物，菩萨皆要发愿去化现，在证悟无我慧后，也能真实地如是变现，去满足众生一切急需。

愿成如意牛，妙瓶如意宝，
明咒及灵药，如意诸宝树！

愿我成为能满众生愿望的如意牛、如意宝和妙瓶，能成就诸事业之明咒、疗除疾病灵验有效之妙药，以及能随意满愿的如意宝树！

此偈是菩萨为满足一切众生财物受用需求而发愿。如意牛是劫初时，人们福报所感之宝，欲界天人和西牛货洲也有，此牛能自然带来人们所需之财物受用和资具。妙瓶即大藏宝瓶，从瓶中可圆满获得人们所希求之受用。如意宝也许大家都熟悉一些，它出现在世间时，能遣除众生一切瘟疫疾病、贫困等苦难，可为人们提供种种世间安乐，这种宝物劫初时人们拥有过。汉传佛教

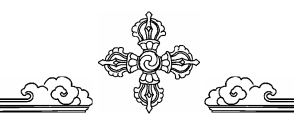
中第一位去印度求法的法显论师（东晋人，337-422年）说过：“现在的如来舍利，到劫末时全都会沉入海底变成如意宝，以满足众生意愿方式利益众生。”在《悲华经》中也有同样教证。

因如意宝能满众生愿的特点，一些高僧大德也被敬称为如意宝，以此缘起，高僧大德们也能广大地利益众生。像藏传佛教中托嘎如意宝、竹庆如意宝与我们的上师如意宝等，对众生有极大饶益。我们在座各位也应如是发愿：愿自己生生世世成为一切众生世出世间的如意宝！

在世间上，明咒和灵药的能力也是一种不可思议。明咒具有巨大能力，祈诵不同明咒能成就息、增、怀、诛等种种事业，你们如果闻思过《大幻化网总说光明藏论》，对此可了解得非常清楚。明咒本身即是十方诸佛菩萨的一种智慧化现，比如金刚萨埵心咒“嗡班则萨埵吽”即是真实的金刚萨埵身，其具十三种报身装饰的身形，也只是一种化现身，此二并无区别。诸佛菩萨以其智慧化现成明咒，是利益众生的殊胜方便法，我们每个学佛者也应发愿将来能够这样去利益有情。

妙药对有形躯的有情来说，是解除疾病痛苦的必要品。在一些佛经中，佛陀亲口赞叹过妙药为有情除却病苦的功效。尤其现在末法时代，众生的病苦愈来愈严重，各种怪病层出不穷，药力也因众生福报减薄而减小，我们应励力祈祷佛菩萨化现出更多妙药来医治这些可怜众生，也应再三发愿自己将来能应众生意欲而化现阿伽陀灵药救济世人！





如意宝树是欲界天人的一种宝树，劫初人间也曾有过。此树能随意欲而出生受用财物，使众生得到暂时安乐。

菩萨发愿变化成如意宝、妙瓶、明咒、灵药等令众生得到无尽财物受用，遣除生活中各种暂时痛苦，一方面是其对众生暂时饶益，一方面以此而渐渐引导众生步入正法解脱之道，究竟利益众生。

如空及四大，愿我恒成为，
无量众有情，资生大根本！

愿我如同地水火风空五大种，成为始终维持无量有情生存的根本！

按《俱舍论》等经论的观点，器世间与有情世间都是由地水火风空五大要素组成，也就是说：世间万物皆依此五大产生。其中空大，有周遍无碍、容纳的能力，以此一切事物有了产生和活动空间；地大有坚实、可依靠的能力，由它的作用，万法有了形体存在基础；水大具结合能力，由其作用物质集合不散，形成世间万物各种形体；火大有成熟能力，如果火大消失，则世间一切事物成熟过程就会停止，人如果火大不足将会出现消化能力消失，生长发育停滞等；风大有运动、不腐烂的能力，没有风大，世界将是一片死寂，人们也无法运动。菩萨发愿变成五大种，成为情器世间的构成基础，将利益周遍一切有情，与一切有情结下不可分割的善缘。

菩萨这种为利益众生，而成为一切众生安身立命基本的大愿，在众多经论中都可以看到，《无垢称经》中说：“或时作地水，或复作风火”。在《大集经·无尽意

菩萨品》、《宝积经》中也有同样的教证。这种大乘菩萨粉身碎骨利益有情的悲愿，也是我们每一位修学大乘菩萨行者应该学习之处。

迨至尽空际，有情种种界，
殊途悉涅槃，愿成资生因！

乃至尽虚空际的种种有情，以各种方便全部得到涅槃前，愿我化成他们维持生命的因素！

虚空无际，众生也无尽，他们之中根基类别也不可尽数，菩萨因此立下誓言乃至无边众生尚未得到涅槃前，愿无穷尽地饶益他们！如是无有穷尽、无偏周遍每一个众生之大悲愿，正是大乘佛子趋入菩提正道和积集成佛资粮的不可思议大方便，凡立志求证菩提的佛子，应当效此再再地思维，发起这种意乐来净治自心！

以上这一段，印度善天论师和胜敌论师，认为是发愿菩提心的誓句。但根索曲扎仁波切认为不是愿菩提心誓言，因愿菩提心必须具足让众生成佛之愿心，而这里只是发愿以一切世间方便来利益众生，未提到让众生成佛。于此我并不是评论他们，只想阐述自己的想法：这段颂词文可以说是愿菩提心，因此处也宣说了“有情种种界，殊途悉涅槃”，作众生涅槃的助道因。但根索曲扎仁波切的观点也可以，因这里不是菩提心正行，只是一种加行修心。而在前行的修行中，自相续逐渐得以清净，同时也是菩提心生起、成熟之时，所以二者并无有矛盾。

本论从第一品至此，所讲内容全都是发菩提心的前行。阐述了发菩提心的利益后，论中以七支供修法，引

导我们忏悔罪障，遣除发心违品；积集资粮，修持顺缘。奠好这些基础后，我们便进入发心之近取因——悲心之修习，将身财善根全部施予众生，发愿自己成为一切众生利乐之因。生起这样平等大悲心后，自心即成了堪盛菩提心狮乳之金器。这个过程如同农夫平整土地，除去了地中杂秽，施足了肥料、水，次后种子能顺利地发芽成长。如果不如此，不勤加耕耘，在一块荒地上播下种子，最后得到也只有野草秽杂而已。《华严经》中亦云：金刚宝只能于纯金中生出，一般材料中无法产生；如是菩提心只能在清净的相续中生起，没有福报、善愿的相续中不可能有机会生起此心。

《入行论》这段内容对我们初入佛门者来说非常关键，希望反复去阅读思维。若对此前行不能清晰地理解，自相续不能达到如是清净程度，就不可能生起菩提心。发不起菩提心，无论你修何种善法，也只能是徒具形象，并无多大实际意义。我们都想生起珍贵菩提心，对此过程应有明了认识，已知后当精勤地修习。一方面努力祈求上师三宝加持，另一方面自己尽力去忏悔罪障，积累资粮，乃至自心未能任运生起如论中所言“愿为利益诸众生而舍弃自身一切”这种善心前，应当励力修持这些前行。这是趋入大乘佛法必经之途径，每一位心怀大志者当白昼不息，黑夜不眠，尽力于此！

庚二、（正行决心）：

如昔诸善逝，先发菩提心，
复此循序住，菩萨诸学处；
如是为利生，我发菩提心，

复于诸学处，次第勤修学。

如同诸佛首先发起愿菩提心，然后发行菩提心，依循修学次第，安住于菩萨的诸学处上。如是我亦为利益一切众生，发起愿行菩提心，然后于诸菩萨学处，按其次第精勤地修学。

现在是发菩提心的正行，这段颂词是发心的愿词。偈词的内容很清楚，发愿如同往昔释迦牟尼佛、阿弥陀佛、药师佛一般等诸佛，先于导师前，发起愿行菩提心，此后遵循愿行菩提心学处——利益众生、求证菩提之广大菩萨行为，去次第修学。现在我也为利益无边父母众生，于上师和诸圣尊前，发殊胜愿行菩提心，次第修学菩萨学处。

关于次第修学有不同观点，依萨迦派一些论师的观点，将修学菩萨行之行人分为三种根基，上根者依《虚空藏经》中所说，必须守持十八条菩萨戒；中根者依《猛怒施主请问经》所说，应守持四条根本菩萨戒；下根者依《大力方便经》所说，应守一条愿菩提心戒。堪布根霍仁波切说：宁玛派自宗根据《妙臂请问经》，学人应依各自根基去学修如海之菩萨戒，根基利、能力大者应尽力多学，根基钝者先可少学，后次第去增上。

这种发菩提心，也即受菩萨戒，龙树、无著菩萨都承许这种观点。我们发菩提心或说受菩萨戒时，有三种方法。第一种：在金刚上师面前受持，汉地、藏土现在都是如此，祈请具清净菩萨戒之阿阇黎，按仪轨而传授菩萨戒，这是最佳方式。因一个人于上师前受戒后，易生惭愧心，不敢轻易违犯菩萨戒学处；第二种：如果没

有上师在场，可以在佛像、经书、佛塔前面，祈求上师三宝证明受菩萨戒；第三种：于自前观想皈依境，如法按仪轨发愿，发起愿菩提心，受行菩提心，如所受学处依次而学等。这些方式，无论是印度还是藏汉两地的大德，都是承认的。

凡是受菩萨戒，在受戒前，必须祈请十方诸佛、十地菩萨、大菩萨、金刚上师垂念我们，意即加持和为我们作证明。如是具足祈请垂念后，进行三皈依——皈依佛、法、僧，此皈依偈我们在前面也讲过。其后即进入正行，诵发心偈。按无著菩萨的传承，先诵前一偈三遍，守持愿菩提心，再诵三遍第二个偈颂守持行菩提心，也即将菩萨戒分为愿心戒与行心戒分别守持；按龙树菩萨的传承，两偈是一起念，念第一遍时发愿菩提心，第二遍时守行菩提心，第三遍为坚固愿行菩提心。印度海云论师以及藏域无垢光尊者等许多宁玛派大德，都承继了这种观点。明朗仁波切在《三戒论》的讲义中也说过：宁玛派守持菩萨戒方式依照龙树菩萨的传承。堪布根霍仁波切曾叙述过此念诵要点：在如说念诵时，于自相续中要坚定存想，三次诵毕时自己得到了菩萨戒体。而且这种诵修必须每天认真地进行，使已损坏的得以恢复，无损毁者得以增上。

发心仪轨表面上看来很简单，但依之我们相续中能生起成就佛果的愿行菩提心。而且我们现在持守菩提心仪轨之传承，上师如意宝说过是华智仁波切一脉相传而来。藏地高僧大德以前有这样的说法：只要于华智仁波切传承中得受菩萨戒，学人相续中能自然生起无伪菩提



心。华智仁波切的发心传承授予堪布根霍，堪布根霍传给托嘎如意宝，然后再传给上师如意宝，这之间两位金刚上师都是已得无上持明双运果的圣者。现在上师如意宝每次灌顶时，都给你们传授过发心戒，你们也得到了这个清净且具无上加持力的传承。相信你们只要对上师如意宝的清净信心不变，自相续中定能生起真实菩提心，而且会愈来愈增上、广大。

我们在座诸位以前念过很多次发心仪轨，但念诵时是否如法观想过，在自相续中是否生起如同往昔诸佛菩萨一样的猛厉意愿呢？不论大家以前如何，今天让我们面对这本《入行论》，面对金刚上师、千数尊佛像、藏汉文大藏经、佛塔等殊胜对境，共同发一个真诚誓愿。我们无始劫来在生死痛苦中轮转不休，不知忍受过多少无意义的苦楚，现在应该寻求解脱了，而解脱轮回最殊胜法门便是发菩提心。因此，你们一定要抓住这个宝贵机会，心意专注，按以上所讲的要点，如法地念诵观想。

一、祈请垂念：**祈请十方之诸佛世尊，十地菩萨、大菩萨众及大持金刚上师垂念我！**

二、皈依（诵三遍）：

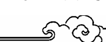
乃至菩提果，皈依诸如来，
正法菩萨众，如是亦皈依。

三、正式发心（诵三遍）：

如昔诸善逝，先发菩提心，
复此循序住，菩萨诸学处；
如是为利生，我发菩提心，
复于诸学处，次第勤修学。

四、自生喜：

今生吾获福，善得此人身，
复生佛家族，今成如来子。





尔后我当为，宜乎佛族业，
慎莫染污此，无垢尊贵种。
犹如目盲人，废聚获至宝，
生此菩提心，如是我何幸！

五、令他生喜：

今于怙主前，筵众为上宾，
宴飨成佛乐，普愿皆欢喜！

六、发愿：

菩提心妙宝，未生者当生，
已生勿退失，展转益增长。
愿不舍觉心，委身菩提行；
诸佛恒提携，断尽诸魔业！
愿菩萨如意，成办众生利！
愿有情悉得，怙主慈护念！
愿众生得乐，诸恶趣永尽，
愿登地菩萨，彼愿皆成就。

（此仪轨即每日受菩萨戒之仪轨，或名授发菩提心仪轨。）

庚三、（后修自他生喜）分二：辛一、应自生喜；辛二、应令他生喜。

辛一、（应自生喜）：

智者如是持，清净觉心已，
复为增长故，如是赞发心：

智者如上持守清净的菩提心后，为了不断地增长此心，所以又如是来赞美、策励。

长久的福德智慧资粮积累，才使我们有因缘听闻到大乘佛法，才能如实生起殊胜菩提心。菩提心不是一般有情能轻易发起的，在本论第一品中，也讲过从父母直至修持四无量心的梵天，他们连做梦也未曾想到发菩提心；再进一步说，二乘行人，即使已证得无我智慧的阿罗汉，也没有这种珍贵菩提心。唯有于往昔无数劫中广

集福慧二资的智者，才有机缘生起此心。

在我们凡夫相续中，最初发心的力量相对来说很弱小，而深厚的烦恼习气，随时都有可能摧毁它。为此，应当千方百计地保护、培育它，使其不断成长、强大。而这种保护增长方法，首先便是要赞美它的功德，使自己生起欢喜心，得到鼓励。当然，赞叹不能夸大其词，虚假地口头奉承。麦彭仁波切在《二规教言论》中说过：言行标准当依如来教、善知识与清净心。不合这三种标准之言行，都有过失。我们对菩提心的赞美，也应依此而行。

今生吾获福，善得此人身。
复生佛家族，今成如来子。

今生我获得了如此福缘：圆满地得到暇满人身，现在又因发心受戒而诞生于佛陀家族中，欣幸地成为了佛子。

不知今天在座各位是否如颂中所说：对自己今生之幸运而感欣庆。我觉得大家是真正的幸运儿，今生获得了比盲龟值轭还难得的人身。在有情中具八暇十圆满者，如同白天星星一般，而我们都得到了这种福缘，而且现在还生起了如同点金剂般的菩提心，自己刹那间得生于如来家族，成了佛子。此名义转变利益我们在利益品中引《华严经》、《入中论》等诸多教证来证明过。在现在五浊繁盛之年代，环顾四周，有几人知道自强自立，寻求解脱呢？即使学佛人，自相续中生起菩提心，步入菩提正道者有多少？现在许多人自称是佛教徒，也四处求法，可心里一直在求名利与神通……真正知道守持成

熟自相续、利益父母众生之菩提心者，在佛教徒中恐怕只有万分之一，甚至更少。而在座各位都占有这极难得的一份，多少劫的福德资粮积累才得这不可思议之福缘！

大家现在都是佛子，如同转轮王之小王子，虽年幼无能力去治理国政，但其种性珍贵无比，将来也一定能掌王权；我们也一样，都是珍贵的如来种性，将来定能成佛，利益无边无际众生。

尔后我当为，宜乎佛族业，
慎莫染污此，无垢尊贵种。

自今以后，我应当勤为合乎佛族之事业，严谨地不让自己去染污无垢尊贵之如来种性。

上偈对自己发菩提心作了赞扬：自己已生如来家族，成为了佛子，为此善缘成熟而生起大欢喜心。现在我们开始生起自信来鼓励自己，既然得到了如此尊贵之地位，以后更应自珍自强，严格要求自己，所作所为务必要与佛子身份相适合，切不可去放逸行事，染污清净无比的尊贵如来种性。无垢光尊者在《心性休息》中说：“今起吾成利众子，亦得菩萨佛子名，不畏三有利有情，恒时承担唯利乐。”现在我们得到菩萨之名后，应舍弃自己之一切，去勇猛、恒毅地承担利乐有情的事业，唯有如此，我们才能真正地做到绍继如来家业，不去染污自己无上家族之尊严。

佛教历史上的先贤大德，如鸠摩罗什译师、玄奘法师、智者大师、永明禅师、鉴真和尚等，他们都是如此去继承“舍弃自己，利益众生”之事业。其中永明延寿

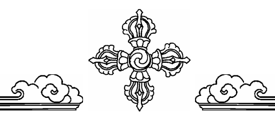
禅师示现的事迹非常感人：他出家前在吴越王下任职，挪用了国库中大量资金去放生，以此而使无数生灵从死亡厄难中得到了解救。后来吴越王知道了，准备以贪污国财之罪名处死他，大师于刑场上神态怡然，欣慰地说：“以我一条命，换取了无数众生的生命与安乐，多有价值。”大师的悲心感动了当时所有人，也使他自己解脱了此难，终得出家悟道，利益了更多的众生。

我们在座诸位都是佛子，也应发愿生生世世将身命、受用、善根，全都交付众生，尽一切力量去利益他们。自己的力量目前虽然有限，不能去广利有情，但现在最少也应做到不去害任何众生。这点我们应该切实注意，特别是蚊蝇、蚂蚁、虫虱含生之类，有些人似乎没有把它们当生命看待。以前本师释迦牟尼佛及一些高僧大德在修菩萨行时，主动将身体供养这些众生，我们即使做不到如此，也不应去伤害它们。或许我们每个人经常都遇到这些小众生的叮咬，这时各人是否可以此来检验一番自己的悲心呢？我们已经发了菩提心，如果在实际行动中去残害有情，不仅是毁坏了自己的戒体，欺骗了诸佛菩萨与轮回众生，而且背叛了如来家族，染污了无上尊严、珍贵的种性。这种罪过，我想没有人愿去造吧！希望有缘听闻到或阅读此论者，能在今生不伤害任何众生，做到了最基本的这点要求，你的学佛与人生会真正有意义。

犹如目盲人，废聚获至宝；
生此菩提心，如是我何幸！

如同一个穷困的盲人，在垃圾中拾得了最珍贵的宝





物；我能生起菩提心也是如此，这是何等的幸运啊！

此处以比喻来说明菩提心难得，而今得此难得，应生大欢喜与珍惜之心。这个比喻从表面上去看，是说一个盲人从垃圾中获得了至宝，这几乎是仅仅只能说有可能之事，而能生起菩提心也是如此，非常非常难得，所以自己是三界之中大幸运者，得到了至宝，应该生起猛厉的欢喜与珍重之心。再细致深入分析此喻："目盲"是隐喻我们陷于轮回之凡夫为无明愚痴所蔽，无有智慧之眼目，"贫穷"喻我们福德资粮浅薄，"垃圾"喻我们为烦恼所污之不净身心与所处的五浊恶世，"至宝"喻成佛唯一正因之菩提心。这种大乘佛法之根，成佛之根本的菩提心，现在我们居然得到了，此福缘确是不可思议！

对菩提心的珍贵与难生，大家都要从内心有真正的认识，切不可以为这是平常法门，而生轻慢。华智仁波切也说过："发菩提心是八万四千法门心要汇集，如同如意宝珠，有此则一切具足，无有此心，则不能证得等觉之位。"以前阿底峡尊者有一百多位上师，每提起诸位师尊时，他总要合掌当胸。但每当提起金洲大师时，尊者合掌顶上，泪盈双目，弟子们见此便问尊者："上师每提金洲大师时，与提到其他诸师表现不同，是否金洲大师功德超过其他恩师？"尊者答道："我诸位师尊成就的功德无有大小，然我相续中唯一菩提心，是仰仗金洲大师之恩而得。以此，大师恩德超胜其他诸师。"从阿底峡尊者之言行中，我们也可明了菩提心功德能超胜其他。如能对此有坚定认识，一定会以最大的精进去

保护增上自己的菩提心，不让烦恼去染污、摧折此心。

灭死胜甘露：即此菩提心，
除贫无尽藏：即此菩提心，
疗疾最胜药：亦此菩提心。

消灭死苦之最胜甘露，是这珍贵菩提心；除却贫困的无尽宝藏，是这珍贵菩提心；疗除各种疾病的最胜妙药，也是这珍贵菩提心。

发菩提心后，我们不但从名义上转变为佛子、得到最难得的至宝这两方面生起欢喜心；更应思维菩提心为自他带来的利益而欣悦。〈一〉菩提心是消灭三界众生死苦之殊胜甘露。我们都知道，天界如意树随天人之意欲而生甘露，能为天人消除死难，天人与阿修罗作战时，往往身体受到损伤，此时服用甘露即刻便得康复。后来甘露成为了能解除轮回诸苦之佛法别称。本师释迦世尊在菩提树下，于金刚座圆满证道时，也曾宣说："深寂离戏光明无为法，犹如甘露妙法吾已得。"世尊经三大阿僧祇劫修持菩提行，终得彻底圆满了菩提心，能赐予三界中一切众生无死之甘露妙法，使一切众生能同样证得佛菩萨果位。在《宝性论》中说："圣者悉皆永灭尽，死病老之诸痛苦，依于烦恼业力生，彼者无彼故无生。"众生饮用菩提心甘露妙法，证得圣者果位后，即断除了切生死痛苦与苦根。

〈二〉菩提心是遣除一切众生贫困的无尽宝藏。流转于轮回中的众生，常常感受到各种身心贫乏痛苦。生活受用缺乏、内心愿望不得顺遂，这些几乎每个人都有深切体会。世人在自己所需财物受用圆满后，总会发现

心里有一种失落、空虚的感受，紧接着贪欲不断地膨胀，又陷于贫乏煎熬中。对轮回中有情来说，这种贫乏感受如影子一样，时刻紧随。要使诸有情断除这种贫困，唯有依靠菩提心。我们之中大多有如此感受吧：学了大乘佛法以后，相续中生起了菩提心，总有一种满足之喜悦，变成了真正的富有者，即使得到充满世界之财宝也无法与此喜悦相比。而未生起菩提心者，既不能摆脱自己的贫困，更不能引导其他有情摆脱贫困。世人整天疲于奔命追求世间财富，而实质上他们究竟能得到什么呢？有谁得到了心满意足的安乐呢？确实是一个人也未曾得过。但只要是谁相续中有了菩提心，他就得到了无有穷尽的大宝藏，能为自他彻底解除贫穷困苦。

在大乘经典中，有许多篇章叙述菩提心功德，尤其在《大方广佛华严经》的七十八卷中（入法界品第三十九之十九）弥勒菩萨广赞菩提心的功德。大家如果经常去翻阅，对自己修行会有非常大的助进。

〈三〉菩提心也是疗除各种疾病的最胜妙药。三界有情，恒常要遭受种种难忍的病苦。这些日益增多的疾病，其根源就是众生最根本的大病——贪、嗔、痴三毒烦恼。这些根本病症与其无数支分病症，其他任何方法都无法有效地根治。现在世间医药科学愈来愈发展，但疾病却越来越多，越来越怪，以世俗方法根本无法去根治人类的疾病。但以佛法甘露妙药来平息世间各种灾难与疾病，却非常有效，也很简便。我们经常耳闻目睹各地学佛者从绝症中解脱出来的事迹。在《西藏生死书》中，索甲仁波切讲述过很多藏族人患上无法医治的绝

症，被医生判定必死无疑，此时，他们舍弃一切世间牵挂，到坟地去修法，一边等待死亡，过一段时间后，绝症消失无踪，身体奇迹般得到康复。我们知道雪域佛教徒都是发无上菩提心的修行者，他们的菩提心妙药能治愈任何疾病。

在所有佛法妙药中，最殊胜的是菩提心。一个人生起菩提心后，他所有罪业，所有的痛苦，就会如同器界遇到劫末火一般，迅速消尽无余。我们可以看到，众多大乘行人因生起了真实菩提心，坦然地面对各种疾病痛苦，将违缘转为道用，那些让常人无法想象的痛苦，似乎变得与他们无关，或变成了一种安乐。密勒日巴尊者于重病时说："魔病罪恶一切障，安住气脉明点处，为我修持作庄严，为我德行作庄严。"我们之中经常也有类似事件：有些道友患了严重疾病或遇车祸受伤，有很难忍的痛苦，但他们依殊胜菩提心，修持自他相换窍诀，诚恳地发愿以此痛苦去代替所有众生受苦，将自己安乐施与一切有情。虽然痛苦开始时很难受，但想到以此能替代父母众生的痛苦，让他们得到安乐，心里渐渐生起欢喜，以此痛苦也渐渐减轻、消散。这种疗除疾病的殊胜妙方——自他相换菩提心，大多数人或许都知道。但自己在遇到违缘病苦时，是否能真实运用呢？修行不能只挂于口头上，如果在逆境中你能修持这些转违缘为道用的窍诀，那证明你平时闻思修行真实有力！

我们每个陷于轮回者，各种烦恼疾病非常严重。现在已经反复讲述了菩提心妙药能很好地对治，如果还有一些人，虽然时时为这些疾病所苦，却不愿去服用这些

妙药，这种人精神确实有点问题，若没有问题，那也是不可理喻的一件怪事！

彼为泊世途，众生休憩树，
复是出苦桥，度众离恶趣。

菩提心是漂泊于三有长途众生可以歇息的荫凉大树，它也像一座跨越苦海之大桥，能引导众生脱离恶趣。

漂泊在三有中的众生，于各趣中生死轮转，其苦难历程无法计量。此过程就像一个孤独旅人，行在无有边际的大沙漠中，灼热的太阳，茫茫的黄沙，没有水、没有可歇息之荫凉……在玄奘法师的传记中，有这么一段他在新疆莫贺延续中的描写，根登群佩大师以前去印度时，也写过反映这种旅程的诗，读来心中充满凄凉，意译成汉文大致为："茫茫黄沙兮极目荒，炎炎酷日兮灼渴干，戚戚孤影兮步踉跄，安得大树兮憩清凉！"我们在轮回荒漠中流浪，经历的只有业和烦恼之黑风、黄沙、酷暑，孤身只影于其中生生死死，无助无望，疲倦困乏，非常渴望找到能休息的荫凉之处。而这种休息唯有依靠一切智智的佛陀所教，去修习佛法才可真正做到。无垢光尊者在《大圆满心性休息》中，总集显宗密宗法门，分十三次第引导我们做究竟安乐之休息。密勒日巴尊者也在《瑜伽走马歌》中，以佛法引导众生，"舍弃轮回于脑后，菩提树下可息荫"。所有大乘的佛法，其心要即为菩提心，无论修何种法，如果没有菩提心，即无法达到安乐之休息处。华智仁波切特别强调过：一个人即使精进地修生圆二次第，若不具菩提心，就无法获得暂时与究竟果位。我们每个人都要重视这点，如果自相续

未生起菩提心，你修生圆次第、大手印、大圆满，根本没有成就的可能。密宗任何修法前，首先都要发菩提心，修行人若具足此心，则能一切皆具足，才有可能让自他得到究竟安乐之休息。

菩提心也如同一座桥梁，众生依之能渡过三有深渊，达到解脱彼岸。轮回众生不断流溢的三毒烦恼如同波涛汹涌之大海，特别是恶趣众生更是陷于血泪狂涛之中。藏族有句谚语说"解脱之缘唯上师，过河必依为桥梁"，要跨越可怕的轮回血海，必须要有一座坚固的大桥梁，此大桥即菩提心，每个轮回中有情依之可到达究竟解脱之成佛彼岸。上师诸佛度化众生，也是完全依靠菩提心这座大桥。对于想暂时远离三恶趣的众生来说，上师如意宝提到过"如在自相续中存有无伪的菩提心，则决不会堕三恶趣"。久远劫以前本师释迦牟尼佛转生为贡巴杰达时，堕在地狱，因他对同受地狱痛苦的朋友生起了一念大悲心，一刹那便脱离恶趣，生于天境。

菩提心能让自他暂时、究竟度脱恶趣，这样的功德桥我们已经得到，各位应当生起无比的欢喜心。

彼是除恼热，东升心明月。
复是璀璨日，能驱无知霾。

它是心中东升之明月，能息除烦恼障的燥热；它是璀璨的丽日，能驱尽所知障的阴霾。

此偈颂宣说菩提心能驱除轮回之苦因（烦恼障、所知障）的功德。前一句是讲菩提心的大悲力量方面：月轮象征着菩提心的大悲力量，它能消除烦恼障；后一句述菩提心的智慧方面：以日轮象征菩提心的一切智智，它能彻



底灭尽所知障。烦恼障与所知障是我们成佛路上两大障难，而依菩提心能彻底铲除此二障。有些人对菩提心不太了解，将慈悲心认成为菩提心，这是不全面的，菩提心包括大慈大悲心与彻底圆满的智慧。前面我们一直强调世俗菩提心，此心真实生起后，胜义菩提心便会顺此心的增长而逐渐显现出来。在菩提心中，大慈大悲与大智慧不可分割，是不二双运。悲智无别的菩提心在我们相续中生起后，就自然地遣除无明烦恼痴暗，断除人我执和法我执。这是我们修行最关键之处，因为一切众生流转轮回，感受痛苦的根因即是我执。印度一位大德在西方讲经时说过："我执是世间各种痛苦的根源，举个小事例，人们睡觉时老鼠在他们头上跑过，有执著者马上会产生恐惧等心理。"我们也以生活中的事来分析，有些印度、藏地、汉地的人听见乌鸦叫时，认为不吉祥，心里会生起忧虑、恐惧，有些人甚至还要朝乌鸦吐唾沫、咒骂一番。这些事情其根源即是我执，如果没有我执，老鼠爬也罢、乌鸦叫也罢，根本不会引起任何恐惧和忧虑。而我们相续中若能生起菩提心，以菩提心圆满、强大的力量，便能顺利地从根本上消除一切毫无意义的痛苦，也即烦恼障，再进一步，也能除尽无明痴暗之所知障（二障的具体概念、如何断除在本论第九品详述）。

我经常有一种想法：作为一个修行人，必须要具足信心、悲心和智慧，谁具足了这三种要素，那他肯定是了不起的修行人。我观察在座中部分人智慧很好，学经论方面理解能力很清晰，但对众生大悲心不具足，即使现量见到众生正在受苦，心里也不为所动，这样便从根

本上可断定他没有步入修行之正道；有些人具足了一定的智慧和悲心，但信心不具足，常去想上师的话不了义，不好听，然后不愿听，渐渐对佛陀的教言也生起轻慢，这样就导致上师诸佛的加持不能融入心间，失去了上进的可能性；有部分人信心很足，却缺乏智慧与大悲心，这样也不行，信心需要以智慧摄持，以悲心助进，方可保持不退与升华。没有大悲心与智慧，他所作所为就会经常违越上师与诸佛的教言，这种人的信心并无多大用处，而且其实质上只是一种自私自利心而已。总之，这三种因素只要有一个不具足，菩提心于其相续中就不会生起来；如果完全具备，即身成佛就不会有太大困难。大家认真观察自己具不具足这三条，在哪方面比较缺乏，这三条关键因素，哪条不足都会使自己无法顺利趣入解脱正道。为此，各自当于欠缺之处全力以赴，迅速使其增上。

是拌正法乳，所出妙醍醐。

它是闻思修慧之棒搅拌正法鲜乳，所出的精妙醍醐。

大家都知道，牛奶通过搅拌提炼，最终得到的精华就是醍醐。而正法乳海中八万四千法门，以闻思修去善加搅拌，最终得到的精妙醍醐即是菩提心。在利益品中我们也讲过："佛于多劫深思维，见此觉心最饶益。"本师释迦牟尼佛以身体力行，经三大阿僧祇劫精进修行，以一切智智抉择出佛法之精华即是菩提心。佛陀如是抉择后传给了后人，经寂天论师、华智仁波切、上师如意宝，一代代无比殊胜、清净传承，现在到了我们手中。

我们也就不必要再费力去寻觅最胜解脱之道，可以直接修习此精华菩提心。

于诸漂泊客，欲享福乐者，
此心能足彼，令住最胜乐。

对于诸漂泊于三有中的众生，想安享幸福快乐的人们，菩提心能满足他们的一切意愿，使他们都安住最胜安乐之中。

漂泊在三界轮回中的无数众生，都向往幸福安乐。根登群佩大师说过："没有眼睛的小蚂蚁为了安乐而忙碌；没有四肢的蚯蚓也为了安乐而忙碌……总之，世间所有众生都是为了求得安乐而奔波。"确实，上至梵天，下至地狱有情，没有一个不追求安乐的。可是众生虽然想求安乐，所作所为却去毁灭乐因，制造苦因，一步步迈向更深的痛苦深渊。要解救这些悲惨命运的父母众生，佛陀告诉我们：依靠菩提心，是满足一切众生需求、引导他们得到无上安乐的最胜方法。

一个真正具足菩提心的大修行人，像密勒日巴尊者、无垢光尊者，独住山洞，吃穿等什么财物也没有，但他们的大自在安乐，世人谁能比得上呢？而且依靠这些修行菩提心成就者，引导了无量无边众生趋向安乐之境，满足了无边有情的愿望。

现代众生，痴迷更为严重了，"天下熙熙，皆为利驱；天下嚷嚷，皆为利往。"他们为追求名利受用陷入了狂躁不安。我每次到城市去时，见着忙忙碌碌的人们，心里总是生起很大悲悯。尤其每次去色达县城办事，在金马十字街休息一会儿间，看见街上南来北往的行人，

搞生意、拉人力车、逛商场、打扮身体……为求财、求名、求饱食而匆匆忙忙，与蚂蚁、蜜蜂无异。他们似乎从没有满足过贪心，更未去想过自己追求的东西到底有无意义，看上去他们之中没有一个精神正常的人，吵吵闹闹，骚动不安，像一个疯狂世界。你们看到这类景象时，是否也为他们生起悲悯之念呢？

大家都是发过菩提心的大乘佛子，只要持守此心，去精进地修持。以此如同摩尼宝一样的菩提心，将会出生无量无边的功德，满足众生的各种需求，引导他们获得最殊胜之安乐。大家都会有如是功德，是不是应该对自己生起一点自信与珍重之心呢！

辛二、（应令他生喜）：

今于怙主前，筵众为上宾，
宴飨成佛乐，普愿皆欢喜。

今在一切怙主的面前，我诚恳地邀请一切众生为宾客，来宴飨成佛和其他一切安乐，愿天非天等所有三界有情都能生起欢喜。

在以上数偈中，宣说了生起菩提心后能为自他除苦果苦因，成办暂时与究竟利益之功德，自己为此应生起无比欢喜；现在我们也要让众生知道这点，亦生起这种欢喜心。因此，我们在"一切怙主"——所有十方诸佛、十地菩萨、金刚上师等圣众前，发过心后，要很恳切地邀请一切众生，来享受这无上喜宴。这些客人到来后，我招待并非平常的东西，而是宴飨究竟大乐佛果，与菩萨、阿罗汉、人天的种种福乐，愿所有的人天、非天等一切众生都为此而生起欢喜。

我们发过菩提心后，此果报最终会成熟，大家对此应该生起坚定不移的信心。如同本师释迦牟尼佛当时在因地发愿：与我有缘的一切众生，你们不要痛苦，我现在已经生起了菩提心，以后一定会度化你们。世尊证道后，在他教法下成就解脱者不可计数。不说别的，在宁玛巴的噶托派中，就已经有十万人成就了虹身。三世诸佛菩萨，所有大乘传承上师，都是依菩提心之大道，顺利地证得了菩提，以此菩提心，也将我们引进了无上殊妙法门。我们将来也能如同诸佛一般，度化无量的有缘众生，将他们安置于暂时或究竟安乐之中。

第三品、结语

引导未生者受持菩提心的内容至此已传讲圆满。本论这三品可以说是发菩提心的大仪轨。以前华智仁波切给在家弟子传讲本论时，大多数是传授此三品。让学人理解意义后，恒常诵持观修，使自己明了菩提心的功德而生起向往之心；并通过七支供的修法，忏除业障违缘，积聚福德顺缘；再以近取因之修心而愿意舍弃自己的身财善根利益他人；如是净治自心后，发起"为利众生而求正等菩提"的无上菩提心，真实地趋入大乘菩提正道。希望每一个真正想修习大乘显密佛法的学佛者，对此予以切实的注重。如能反复诵修前三品的131颂，以此而从内心发起一度真实的善愿，那就比你在身口方面做任何善法都有意义。

我们听习佛法，其目的主要是改变自相续，疏导心理障碍，使自己与法相应。如果没有这样的转变，虽然闻法功德很大，但不能得到直接、圆满的功德。此过程

如同口渴者，遇到了甘露泉流，若他只是遇到而没有去饮用，亦无法解决他的口渴。我们听闻到教法后，必须"学而时习之"，去实际修习自己所学的佛法，在实践中去身体力行自利利他之善法。当然，这个道理我说起来很方便，你们也听得很明白，但无始劫来的恶习气，顽固地推动着自己，与佛法背道而驰。我们必须要经常观察，警醒督促自己，像以前大修行者那样，时时用上师传授的窍诀教法去克制恶习烦恼，降伏自心。否则自己听闻佛法而生起的少许清净菩提心，没办法去避免烦恼瀑流的冲毁，也无因缘让它茁壮成长。现今有很多人在入佛门听闻了一两次开示，然后修上一两座法，就想有验相成就，降伏烦恼，这是不可能的事。在此，并不是说佛法没有让你"立地成佛"之能力，而是针对现在一般凡夫而言，烦恼串习时间太长，如果不投入相当程度的精进努力，休想轻易与法相应。往昔高僧大德都是以如同滴水穿石般之恒毅，长期精进不懈地熏习，方得成就。更况我们这样的众生，罪垢深重，唯有长期闻思修，效果才会越来越明显。开始时确实有点难度，进度也很慢；如同竹笋，从地下长到拱破地面，需很长时间，似乎见不到它在生长，但长出地面后，一遇春雨，便能节节向上，长势迅速。

我们修持菩提心，必须每年去修，每月乃至每日每个时刻，分秒之间都要坚持去修，这样，自相续一定能转变到善法正道上。有些人认为这是那些恶业深重者所应修的吧，像我这样大圆满、禅宗根器，不用如何长期精进地修行。不要这么想，你们回顾印度汉藏历代祖师

大德，他们根基是何等锐利，他们又是如何修持。修行人在尚未登地前还是凡夫，不可能像初地菩萨一样去七日得到佛果，还需要长期脚踏实地闻思修持，需要昼夜不懈地努力精进。我们看看学院的高僧大德、堪布活佛，他们真正是大成就者，但他们连生火吃饭的时间都用在闻思修行上。以此对照自己，想想自己学佛有多长时间，闻思佛法又有多少？精进程度又是如何呢？

修行人要想真正在今生有所成就，应当从各个方面去下工夫，不间断地所闻思维经论，背诵经论，念诵经咒，修观心性。上师如意宝说过：我们应该从几个方面去精进修持，这样即使在某一方面进展慢，那也能从另一方面得到较大利益。比如说若因往昔业力，有人在闻法方面没有收获，如果他在闻法之余坚持念咒，这就得到了另一方面的功德。否则，如他只抓一个，万一不成功就什么也没有了。当然，这和很多高僧大德提倡的专修一门并不矛盾，因为上师如意宝主张从闻思修几个手段趋入佛法，并不是让你修很多法门。而且闻思修是本师释迦牟尼佛与历代高僧大德所推崇的，是我们趋入佛法的正途。

上师以无上智慧，现量见到我们大多数人的根基，所以安排了一年时间来传讲《入菩萨行》，引导大家发菩提心，修持此八万四千法门之心要。希望每个修行人都不要错过这个机会。我们这个人身很难得，上师如意宝这样的大菩萨传讲如此精要之大乘佛法更是难逢，时间在刹那刹那一去不复返，今年剩余时间还有多少呢？现在各人好好地观察自相续，内心是否真正地生起了菩



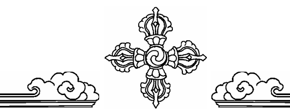
提心呢？如果没有生起来，应该反复阅读前面的内容，祈祷上师三宝加持，采取各种方便，努力使自心与法相合。不然，上师如意宝在我们每个人顶上降下了佛法甘露，而自己信心之门紧闭着，一点也没得到，岂不是太可惜了！阳光已经洒遍世间，但有人不睁开双眼，处于无明之大黑暗中，还自言自怨：“黑暗痛苦太可怕了！我怎么办？”这些人太可怜，我在此也只能叹其不争、怜其不幸，为他发愿回向而已！

在上师如意宝安排的四年传法计划中，首先是让我们生起因果正见。通过去年传习《百业经》，大多数人已生起了与以往不同的因果正见；今年计划是引导我们发菩提心；明年和后年若因缘成熟，准备讲密法部分。现在发菩提心的前行、正行都已传讲完毕，要进入稳固增上菩提心部分了，如果有人在自相续中还未生起菩提心，请你扪心自问一番：在这样殊胜论典加持引导之下，又有上师的窍诀、督促，自己还生不起此心，失去现在这样的良机，以后自己是否还能有机会呢？发菩提心关系到每个人的生生世世，没有生起此心，则绝入大乘之门。我已经再三强调了这点，如有人还不去好好思维观察，不如吃饭时将嘴边的饭菜推开，老老实实饿上几天，然后再仔细回想自己不去思维正法，不发菩提心之举，是否与不吃嘴边的饭菜一般呢？自取恶果，真正是“极痴应呵责”！

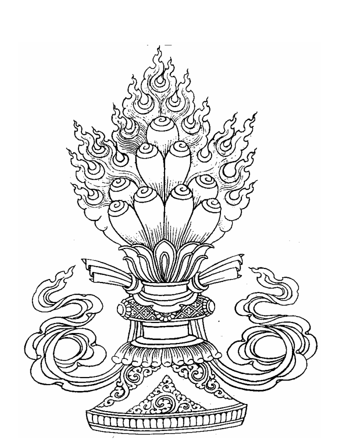
《入行论》是佛菩萨的金刚语，其意义非常深远，利益也很广大。大家不要以为此论平淡易懂而生慢心。印度的大论师对此有一百多部讲义，藏地也有许多大成





就者作了讲义。若是一般易懂的论典，不可能有许多大智者去著论、讲解。你们如能了解到本论的重要性，对其生起特别的信心与希求，将自全部身心去投入闻思修习此论，以此论不可思议之加持力，相续中会自然地生起菩提心，从此就真正步入了菩提正道，顺利地到达成佛彼岸！





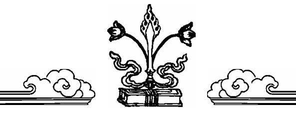





提婆论师



世亲论师



第四品 不放逸

丁二、（已生者不退）分三：戊一、谨慎取舍不放逸品；戊二、观察自三门之正念品；戊三、于菩提心支相违之嗔恚者安忍品。

戊一分二：己一、品名；己二、正论。

己一、（品名）：不放逸。

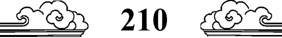
己二分二：庚一、略说；庚二、广说。

庚一、（略说）：

佛子既如是，坚持菩提心，
恒勤勿懈怠，莫违诸学处。

佛子既然如此坚定地受持了愿行菩提心，就应该恒常精进而不放逸，切莫违越诸菩萨学处。

我们发过菩提心后，为了不退失，首先要修持不放逸。不放逸是指谨慎地摄持身口意三门，不放纵三门造恶业。在《学集论》中，不放逸定义为："身口意恒时谨慎，不背善道。"在《阿毗达磨论》中，不放逸定义为："无贪、无嗔、无痴，精进修持善法，断除有漏、护持自心。"关于不放逸，有一个比喻能很形象地让大家理解其意义，比喻说：国王命令一人端着满满一钵油，绕王宫而行，只要洒出一滴油，即处以死刑，那么此人定极其小心谨慎，这种态度就是不放逸。我们如果违犯誓戒，在即生会受很多痛苦，来世定堕三恶趣，念及这些痛苦，自己对身语意就会慎加守护，不去违犯学处，如此谨慎的态度，即是不放逸。





不放逸对初发心的菩萨非常重要。在《文殊庄严国土经》中本师释迦佛告诉舍利子：“菩提道根本就是不放逸。舍利子，放逸者，声闻之道亦不能成就，更况无上菩提正道。”《月灯经》中说：“如我所说诸善法，谓戒闻舍及忍辱，以不放逸为根本，是名善誓最胜财。”在《如来秘密经》中说：“云何不放逸，谓能最初调摄诸根……善能息彼烦恼染爱，此名不放逸。”并阐述了由不放逸而能随顺精进，集净信功德，由此而能修正知正念，不失去一切菩提分法。在《亲友书》中龙树菩萨也说过：“佛说不放逸甘露，放逸乃为死亡处，是故汝为增善法，当恒敬具不放逸。”不放逸在修行中有如是的重要性，因此大家应尽心尽力来学习这一品的内容。

庚二、（广说）分三：辛一、思所持学处而谨慎；辛二、思暇满人身而谨慎；辛三、思所舍离烦恼而谨慎。

辛一分二：壬一、意乐不坏守持菩提心；壬二、加行不坏守持精进。

壬一、（意乐不坏守持菩提心）：

遇事不慎思，率尔未经意，
虽已誓成办，后宜思取舍。
诸佛及佛子，大慧所观察，
吾亦屡思择，云何舍誓戒。

某件事前如果没有谨慎的思考，或是毫无考虑，轻率从事，虽然已经答应去作，后时应该去详加观察而行取舍。但发心受持菩提心不是这样，因为这是诸佛菩萨以大智慧作过观察，我自己也再三思维和抉择过，那么为何现在要舍弃此誓戒呢？

如果在做一件事前，我们没有详加观察，或者根本





没有考虑过，就轻率地答应去作，后来自己再去考虑一番：是否值得去作？是否有能力去作？然后加以取舍，这是应该的。因为你在事前没有考虑，如果此事对自他都有害处，贸然行之是不应理的。但是我们发菩提心守菩萨戒可不是这样，因为诸佛菩萨在多劫中以甚深智慧观察过：菩提心对众生有最殊胜的利益。前面我们反复提过：“佛于多劫深思维，见此觉心最饶益。”发菩提心能让自他获得究竟、暂时一切安乐，这是三界中无上善举，最有意义、最值得去做的事。我们自己经过反复闻思、抉择后，才决定去受持菩提心，发誓去成办自他二利之究竟事业。上师如意宝说过：“可能有极少数人不懂多少道理，跟着别人转，而去受菩萨戒，但大多数人不会盲目听信他人，他们用智慧详细观察后，才决定去守持大乘菩提心。”圣尊们长久抉择过，我们自己也详加抉择过，如果现在还要犹疑，想舍弃，这样肯定是不应理的。世间人如果毫无理由地违背誓言，答应的事不去干，很多人定会讥笑他：出尔反尔、不守誓言、无有信用等等，更何况发菩提心这样的大事呢！

《弥勒狮吼经》中说：“希求菩提誓，恒时当坚固，犹如须弥山，永不可动摇。”《文殊庄严国土经》中也如实说过：“守持了清净的菩萨戒后，即使遇到生命危险也不能舍弃！”我们已经守持了菩萨戒，发誓要完成自他二利之究竟事业，此后永远也不能舍弃自己的誓戒，也没有任何理由去舍弃这种能自利利他的誓戒。

若誓利众生，而不勤践履，
则为欺有情，来生何所似！

如果有人发誓要去利益众生，然而不去精勤地实行。如此则欺骗了所有众生，这种后果将会使人转生到何等的恶趣啊！

我们在受菩萨戒时，迎请诸佛、诸大菩萨、所有金刚上师为我等作证明，发下誓愿：要如同往昔诸佛圣尊一般，将众生安置于大觉安乐位。在密乘的灌顶仪轨中，每个灌顶前面也都有发菩提心誓言。我们发过这样的誓言后，如果不去如实地付诸实际行动、不去利益众生，这就像有许多人掉在洪流之中，拼命挣扎，此时一个人在岸上大声喊："不要怕，我开大船来救你们！"喊完后，他却毫无行动，这对溺水者是多么残酷啊！而那个只嚷嚷的人多么不光彩。

我们向轮回中的众生都发过愿，要请他们"宴飨成佛乐"，如果没有这样去作，也就欺骗了所有众生，对轮回中每个众生都造了大罪，这个恶业无法想象其后果！根索曲扎仁波切说："这样不仅是欺骗了所有的众生，而且也欺骗了诸佛菩萨和金刚上师。"因我们发愿时曾祈请过十方诸佛圣尊金刚上师作证明，虽然我们凡夫看不见，但圣尊们的神通智慧对这一切很清楚。我们一点利益众生的事业也没有作，不但欺骗了众生，也欺诳了诸佛菩萨、金刚上师，此罪业真是不可思议，《地藏十轮经》中说过："如果有人在诸佛菩萨面前发愿后，于十善业中任一善法也未做过，最终舍弃菩提心，则已欺骗了所有众生，此人将来必堕邪道。"

有些人可能有疑问：自己受了菩萨戒，但现在没有能力去利益一切众生，这算不算犯戒呢？这当然不算。

在本论以下内容中，我们将讲述利益众生有直接与间接的方式。受戒后，并不是要求你立即去像大菩萨那样直接广利群生，这种能力一般初发心者肯定不具足，但你必须要尽自己的能力去修持愿菩提心，修持间接利益众生的法门，也要尽自己的一份力量直接利济他们，能做到这点，也就没有犯戒。

大家一定要清楚，菩萨戒与别解脱戒不一样。受别解脱戒者遇到违缘不能继续持戒时，可于任何知言解意之人前舍弃别解脱戒，但菩萨戒在受持后，生生世世都不能舍弃。若舍弃者，未来必定会受恶趣痛苦！

意若思布施，微少凡常物，
因悭未施与，经说堕饿鬼。
况请众生赴，无上安乐宴，
后反欺众生，云何生善趣？

如果一个人在心里想过布施一些微少而平常的东西，但因悭吝而没有施舍，佛经中说这种人将会堕落饿鬼道。更何况发菩提心者曾恳请众生来享受无上菩提的安乐喜宴，后来却出尔反尔欺骗了众生，那么这种人怎会投生到善趣呢？

上偈叙述了发菩提心而反悔者定会堕入恶趣。此过患的理由，便由这两颂以教证理证来说明：一些人有时想布施一点微不足道的东西，但因他们悭吝成性，到后来又舍不得，便改变了主意，没有布施。这种事情在一般人看来似乎没有多大不对的地方，但在佛陀观察之下，这种行为已造下了严重罪业。佛在《正法念处经》中说过："先少思维已，后竟吝不施，堕入饿鬼趣，语

已吝不施，堕入地狱趣。”在《分别诸趣经》中也说：“心中发愿欲布施，由悭吝故不施予，彼生饿鬼世界中，所生痛苦无穷尽。”仅仅是布施微小物之心念，因悭吝而失毁后，便要堕饿鬼趣。更何况发菩提心者，在发心受戒时，曾在诸佛圣尊前邀请三界一切众生，立下誓言要给他们布施从人天安乐到无上成佛大安乐。答应下这么大的布施，现在如果因烦恼舍弃了菩提心，不去如说利益众生，这种失毁誓戒、欺骗众生与诸佛菩萨的恶行，与不布施自己曾想过要施舍微小物的恶行比起来，无论从其心愿，施舍物、布施对境等各方面比起来，不知要超过多少倍。因此其恶果也必定会更为严重。

舍弃菩提心者造下了如此严重的恶业，难道还有希望生善趣吗？为了阐明这点，《学集论》引用了《慧海请问经》中一个比喻：比如某人邀请了国王、大臣与民众，告诉说要给他们布施很多财物，于是宾客云集，但那个邀请者什么也没拿出来。他这种欺骗国王、大臣以及其他民众的行为，后果自是不言而喻。同样，发菩提心者失毁其誓戒，其行为后果较之更严重无数倍，将堕入更可怕的恶趣中受苦！在律藏中也有这样的教证：比如某人答应一些人，布施他们食物、衣物、财宝等，根和境所摄的一切财物，后因吝啬没有布施，这种人将堕饿鬼趣，感受极大痛苦。我们在三宝前发菩提心，也发愿以财物、善根给予众生，让其得到暂时与究竟一切安乐。如果现在因烦恼而不如是去行持，难道我们能超越因果规律，还能生善趣吗？

上师如意宝如是教导说：“大家应该闭目反复思



维：自己发起的菩提心愿有没有理由去舍弃？无论从哪方面去观察，肯定找不到有舍弃此心的正当理由，这一点大家一定能想清楚。而且做到不舍弃菩提心，并无多大困难。”关于舍弃菩提心的界限，堪布根霍仁波切说过：“如果受菩萨戒者生起恶念——从此不修学大乘佛法，不救度众生，即是舍弃了菩提心。”这个界限很清楚，我们对照自己观察一下。一些人在碰了钉子后说：“上师，现在的众生太刚强，太难化了，我现在也没有度化他们的心愿了，我要住到没有人的地方去……”这些人应该好好地忏悔。我们也应想想：如果舍弃菩提心，能否为自他带来什么利益？对自己的今生、来世又有何益处呢？如果没有，为什么要舍弃这能让自他直趋佛果的如意宝呢？

藏汉两地，历来都是大乘佛教的教区，学佛者都是以大乘根基自居。然而大乘佛法的根本——菩提心，是否每个人都具足呢？在座许多人，在上师身边闻思修行时，也许觉得菩提心很不错。但离开上师后，没有善知识引导，再加上恶劣环境影响，形形色色的魔知识以花言巧语、名利引诱，这种情形下，一些人还能不能坚守菩提心呢？华智仁波切也说过：“凡夫的心极易改变，极易转变。”我确实也有这种担心。希望各位能抓住机会，尽一切方便去稳固菩提心，在自相续中生起真实大悲心与智慧！

有人舍觉心，却办解脱果？
彼业不可思，知唯一切智。

问难：有人（指舍利弗）虽然舍弃了菩提心，但是





他最后不是也成办了解脱果吗？答：这种特殊业果之理，他人是难以思议的，唯有证得一切智智的佛才能了知。

论中在前偈中提出了舍菩提心者定堕恶趣的过患。但是在《大智度论》等经论中记有舍利弗弃舍过大乘菩提心。舍利弗过去在六十劫中行菩萨道，有一次别人前来乞求眼睛，舍利弗慈悲地挖出眼珠给那人后，不料那人不但不满意，反而说眼珠臭，当面弃于地上踩破。舍利弗受此挫折后，便心灰意冷，退失了菩提心。在其他佛经中，此过程稍有不同。舍利弗尊者于六十劫中修持菩萨行后，转生为月光国王，当时有人要月光国王的右手，国王便自断右手，然后用左手将右手递给乞者，不料那人非常生气，指责国王：“你怎么用左手给我拿东西（按印度习惯，用左手给别人递东西是不恭敬的一种方式）！”那时国王心想：“我仅剩左手，不得不如此，众生怎么这样难满足呢？”于是心生厌烦，退失了菩提心。本论中所依的就是这个公案，舍利弗退失了菩提心，但他并未堕入恶趣，反而在本师释迦牟尼佛座下证了罗汉果，成为世尊的上首弟子。在《金色传》中，也记载着一位尊者在六十四劫中行菩萨道，后来遇到违缘，退失了菩提心，转而求学小乘道，得到了独觉果位。这些公案与上述退失菩提心定堕恶趣相乖异，这到底如何解释呢？为了防止他人疑惑，作者自己提出了这个问题，然后自作回答“彼业不可思，知唯一切智”——这是特殊的因果业报现象，不是我们一般人所能思议，只有一切智智的佛陀才可现量知道。



作者作这种回答，可不是推诿。因为佛陀宣说过：众生的业力不可思议。一般众生造某种因，定会有某种果报，但是有些特殊业力关系，不一定会如此，这是极为微妙、深细的道理，并非一般人所能了知。《入中论》也说：“由说诸法依缘生，非诸分别能观察”，“无善恶慧得解脱，亦遮思维诸业果”。佛陀超离一切善恶分别的究竟智慧，方能观察微妙的因果缘起，其他有情去观察，只能是盲人摸象，根本得不出完整、正确的答案。所以佛陀遮止了我们去思维业果关系，以免此不自量力之举，使自己陷入困惑。

在《入行论》各个大讲义中，对此有不同解释，如智作慧论师在《广释》中说：“舍利弗虽舍弃了大乘菩提心，但是他没有舍弃出离心”，威月、无著贤论师说：“舍利弗舍弃了世俗菩提心，但没有舍弃胜义菩提心”等。但上师如意宝说：“不管怎么说，这些只能是一种代表个人的想法而已，真正的微细因果只有佛智才可了达！”

我们在解释此段时，也要注意，论主没有去对舍利弗尊者舍菩提心后，证罗汉果一事作观察，而是依佛陀的教言，直接说此事是不可思议的特殊业果，唯佛智能知。我们只有量自己的智力，能去观察思维的问题，可以去加以抉择。力所不及之处，切不可去妄加臆测，而应依佛陀的正教量来抉择。

菩萨戒堕中，此罪最严重，
因彼心若生，将损众生利。

在菩萨戒的罪堕中，舍弃菩提心是最严重的根本





堕，因为一旦这种舍弃菩提心之念生起，一切众生的利益将遭损减。

菩萨戒的根本戒中，舍弃众生、舍弃菩提心是最严重的罪堕，因为舍弃此心，不仅是舍弃者个人失去了解脱的机会，无边有情因此也得不到救度，失去获究竟安乐之机会。在《般若摄颂》中说："纵百千劫修行十善业道，若发心欲求独觉阿罗汉果，其时即成犯戒过失，失坏律仪起如是心，较他胜罪尤为极重。"意思是受菩萨戒者，舍菩提心为根本堕，其罪比破其他根本戒的罪过都要严重。《善巧方便经》中也讲不能失毁菩提心，否则有种种过失。这些过失在菩萨戒诸律论中有广大详细的阐述。

我们在修行过程中，一定要注意这点，切不可因自己暂时遇到违缘而心灰意冷，以此而触犯这种根本堕罪。自己在平常修行时，应时时刻刻观察自相续，在遇到违缘时，即使无力转为道用，也应励力意念舍弃菩提心的过患，以防自己退失勇气而舍弃誓戒。

虽仅一刹那，障碍他人德，
因损有情利，恶趣报无边。
毁一有情乐，自身且遭损，
况毁尽空际，有情众安乐。

即使只是在极短时间，障碍了菩萨的福德善行，即为间接损害有情的利益，将受无数次堕恶趣之报应。因为毁坏一个有情的安乐，就会使自身遭到极大损害，更何况是毁坏尽虚空际有情的无边安乐呢？

前面讲过一个发了菩提心的佛子，如果舍弃菩提心

就直接损害了一切有情的利益，这个罪堕非常严重。接着这两个偈颂：前一颂以教证说障其他菩萨善法即间接损害了众生利益，当堕恶趣；后一偈以推理说明自己舍菩提心或障他菩萨善法，这种损害一切有情安乐的恶果不可思量（或者：将前后三偈颂连起来理解，"菩萨戒堕中"一偈言舍菩提心将直接损害众生利益；"虽仅一刹那"一偈言即使间接损害众生利益亦有无边恶趣报应，以此说明自己直接损害一切众生，其果报定更为严重；"毁一有情乐"一偈言损害一个有情自身即遭大恶报，更何况毁坏一切众生利益呢！后两偈都是在说明舍菩提心罪业报应的严重性。这三个偈颂间的关系，请大家认真去分析）。

我们每个人身边都有发过菩提心的大乘佛子，特别是一些高僧大德，都在精勤地饶益众生。如果有人给他们造违缘，障碍他们的事业，这种恶行罪报将会非常非常严重。为什么呢？因为菩萨的善行事业对众生有极大利益，如果此事业遭到一些人扰乱、障碍，令利益众生之事业不能顺利进行，扰乱者就是间接损害了众生。简言之：谁障碍菩萨的善行，也就等于损害众生利益，那么他一定会因此恶行而感受无边恶趣痛苦。佛在《寂灭决定神变经》中说："若人劫夺南赡部洲一切有情财物，且断其命；如复有人障碍菩萨善法，下至阻碍施予畜生一抟之食，其罪较彼重无数倍。"抢夺南赡部洲一切有情财物，还要杀害一切有情，这种罪行也就够可怕了，可是仅仅去阻碍菩萨以一小抟食物施给畜生，这种阻碍行为，其果报更要严重无数倍！

现在一些高僧大德，正在行利益广大众生的弘法事业时，某些人去干扰，这些人造的恶业有多可怕，一刹那给他生生世世带来极端痛苦。因为高僧大德的弘法利

生事业，即使是一刹那，其功德也不可思议，关于这点，藏传佛教史上的热罗多吉扎译师有段公案可以说明。当时热译师在寂静处准备长时期闭关修法，一天本尊现身告诉他：你一人在寂静处即使闭关修行千百万劫，也不如利益一个众生，使其心相续中生起菩提心的功德大。他得到本尊授记后就立即出关，不停地游化四方，广度众生。

高僧大德的利生事业，即使只是去作一刹那小违缘，其业报也是不可思议。你们在自己有能力、有影响力的时候，可千万要注意这点。要不然，虽然自己拥有了权利地位，却在短暂无义的人生中，犯下了滔天罪业，太不值得！不如去当一个小乞丐，拿个破碗，口里念着“嗡嘛呢叭弥吽”，四处行乞，像色达县城上的那几个小乞丐一样。我常想：从因果方面说，他们一生比美国总统克林顿都要有价值。克林顿虽当上了超级霸权国的总统，在世间来说，呼风唤雨，人们很羡慕，然而他造了多少恶业呢？前段时间，轰炸南斯拉夫杀了多少众生，他的后世果报将会如何？

我们身边都是发过菩提心的修行人，都是菩萨，在他们闻思修行、放生、给他人传法时，自己切不可去制造障碍。现在有些人嫉妒烦恼深重，见到他人行善法时，总想去搞破坏，特别是见到别人闻思背诵经论，他自己智慧与精进不够，不能像别人那样深入经藏，广闻博学，便散布种种谬论，阻碍他人闻思。这种人以一刹那恶行将招致无数劫堕落地狱之苦。不管处在什么环境，上师如意宝说：“我们无法观察身边的人谁是菩萨，谁是凡

夫，所以我们应以清净心来观一切，自己要励力行持善法，见到他人行善法时，千万不可造违缘，而要详察自相续，断除嫉妒嗔恼。”

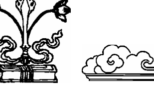
有人可能有这样的疑问：菩萨在布施时，有人去乞求他施身体，菩萨失去了身体、生命，就无法利生了，这些乞者是不是也造了严重恶业呢？布敦大师就此曾作过回答：“对菩萨来说，给别人布施身体，不会障碍其修行事业，因菩萨布施身体，在短时间即积累起多劫才能圆满的资粮。其他人向菩萨乞求身体，实际上是菩萨修道中的助道因缘，故无有障碍菩萨善法的罪过。”

退失菩提心与障碍菩萨善业，这些恶行的严重果报，除了上面引教证说明外，在“毁一有情乐”一颂中，又用理证来说明。按照因果规律，如有人毁坏了其他有情的安乐，他必定要因此而招受痛苦果报。在《大圆满前行引导文》中，这方面讲得很详细，例如一个人以烦恼摧毁一个有情的生命，定将在五百世被他人杀死，以此而偿还此恶债；《正法念处经》中也说：“杀一有情，当一中劫住于地狱。”一个有情的生命及其他安乐，与三界所有众生成佛安乐及其他安乐，相较之下，一个有情的安乐自然很小。但毁坏这种小安乐的果报都是如此严重，更何况舍菩提心、障菩萨善行，要毁坏一切有情的无上安乐，这个果报简直无法想象，令人毛骨悚然！

故杂罪堕力，菩提心力者，
升沉轮回故，登地久蹉跎。

因此，既犯罪堕又具菩提心的菩萨，间杂着相互抵制的罪业与功德，要在轮回中往返很久，得不到登地。



菩萨戒不同于别解脱戒，受菩萨戒者即使犯了根本戒也可以重受，但这并不是说我们可以去放逸犯戒，论中在此特别宣说了这样做的过患。因为这样去作，你守持菩提心功德与舍戒堕罪相互间杂抵制。每一次犯戒的堕罪力牵引着你堕入恶趣，每一次受戒的功德牵引你上升善趣，两种力量轮流牵引，要在生死轮回中辗转很长时间。就像两个人拉同一辆车，一个往东拉，一个往西拉，争扯不休，谁也到达不了目的。舍戒与守戒也是在菩提道上朝两个相反方向的力量，使自己不能很快地成就。

宗喀巴大师在《菩提正道菩萨戒论》中说："于他胜罪（根本堕罪）随犯其一，便不能于现法中证入初地。谓于先时之所积集将入初地广大资粮不能增长，先所未集，不能生起。"这里说得很清楚，因为你犯了根本堕罪后，以往积集的资粮不能增长，没有积集起的资粮也无法生起。证入初地必需的一大阿僧祇劫修行资粮，由此无法积集，你超出三界轮回、登地之事也就会"久蹉跎"。你还得在轮回里拖很长时间受苦，对他人也不能去作很大利益事业。所以为了自他利益，我们在受菩萨戒后，当如根索曲扎仁波切所言："即生受菩萨戒后，宁舍生命也不舍弃菩提心。"

壬二、（加行不坏守持精进）：

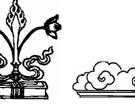
故如所立誓，我当恭敬行，
今后若不勉，定当趋下流。

因此，我应当遵守发过的誓言，恭敬地去实践菩提行。如不勉励而行，今后一定会趋向越来越深的恶趣。

因舍弃誓言有上述过患，所以发过誓愿后，要谨慎、精进地将誓言付诸实行，不能只是停留在口头上。无论世间、出世间，誓愿坚定这一点都很重要，智者们对此也作过许多赞叹。以前我们学过《格言宝藏论》、《二规教言论》，其中对誓愿坚定都有过专门的篇幅强调。有一定智慧、思维能力的人，在事前应详加思考，然后才立誓言，誓言立下后，无论如何，一定要去实行，圆满自己所许的诺言，这是每一个学佛人的人格基础。就像我们在座，每年年初各自发愿担任常住各种执事，为大家服务。有些事虽然有些困难，但发愿者很坚定，不改变自己当初的心愿，以此我们可以看出他确实具备了学佛者应有的人格基础。

大家回顾各自人生历程中，大多许过不少诺言，但自己实现了多少呢？大多数人虽然不愿背信弃义，但以烦恼习气和业力催动，自己又不知修持不放逸，结果就做了不少违心事。我们现今受了菩提心戒，发下了为利有情愿成佛的无上誓言，如果再没有精进修持，被自己的烦恼所制，就会再失坏自己的誓言，结果只有堕入恶趣，那时毫无自由，怎能求得解脱呢？《入中论》中说："若时自在住顺处，设此不能自摄持，堕落险处随他转，后以何因从彼出。"在得到人生有自主修善法时，如果不能调伏烦恼，持守净戒，而随罪业堕入恶趣，再也没有机会求得解脱了。

我已经从道理上反复讲解了，大家也对此"今后若不勉，定当趋下流"有一定了解，下一步便是对此生信心，依教奉行。永明延寿禅师说："信而无解增长无明，

解而无信增长邪见。”这对我们的闻思修行来说是个甚深窍诀。一些人对文字方面有一定智慧，经论中所阐述的道理能从文字上了解。但是没有信心，他们自作聪明，执著自己分别念，因此不能相信这些甚深道理去依教奉行，反而生起邪见；有些人只有盲目的迷信，没有一点智慧，什么道理也不懂，每天越来越糊涂，唯有增长无明。信与解是不可偏废的两个条件，只要其中一者不具，修习佛法便无法入正道。对现在的一些人来说，“解而无信”尤为严重，他们对经论中所讲的佛菩萨功德、解脱利益、因果不虚、轮回过患等，以为只是一种文字而已，生不起信心，反而洋洋得意，以为自己很聪明，能“真正”了解经典。这种邪见不断除，就根本无法获得法益。如果我们有些人也有这种邪见，对自己“智慧”方面很自满，可以去翻阅大藏经，“智慧的宝剑锋利否，砍一砍经典便知道”，以自己的智慧与佛陀智慧比较一下，看看自己到底理解了多少？我相信这些人只有恭恭敬敬地服输，老老实实地按佛陀的教导去奉行。

饶益众有情，无量佛已逝，
然我因昔过，未得佛化育。

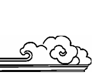
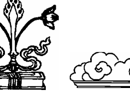
为饶益诸有情，曾经有无量的佛陀先后出生于世间。他们都已逝去了，然而我因往昔的放逸等罪过，仍然没有得到诸佛的教导、度化。

有些人可能会想：“虽然我因放逸等过错会堕落，但没什么大问题，诸佛菩萨和上师会救护我的。上师会加持勾招我，让我转生到净土，我现在好好地放松，享受享受，用不着那么苦修。”作者可是大菩萨，明鉴秋

毫，看穿了凡夫的劣根，立即告诉说：不要这样，放逸者佛菩萨也没办法度化！想一想往昔无量劫中，已经有无数的佛出兴于世度化众生，可是你们自己放逸造罪，直至如今都没有得到诸佛的教导，未度脱轮回。

这是很明显的事实，我们入轮回也不是一两劫了，而是无法计算的久远劫。在现今所在的贤劫中，已经有四尊佛应化此世；在此贤劫之前，有许多光明劫，也有无数佛陀度化世间，每一尊佛陀都度化过无量众生。而我们还在轮回之中，没有出离这个苦海。本师释迦世尊出世时，我们这些众生，虽然不敢肯定说在哪个地方，但肯定是在世的。世尊转了四十九年法轮，当时也未能度脱我们；文殊菩萨、观音菩萨，还有龙树菩萨、无著菩萨等无数菩萨与佛教历史上无数高僧大德，他们也没有超度我们出轮回；清定上师前天下午圆满了他此生的度生事业也圆寂了，可此世间凡夫还有这么多，我们也没有被带到净土去。这不能说佛菩萨没有大智慧、大方便，而是因为我们往昔不精进修善业，反而终日放纵身心，恣意造罪，以恶业为障，以至无法亲见如来金色身，亲闻如来金口传法引导度化自己。

佛经云：“犹如太阳升，成熟莲启开，如是佛出世，唯度有缘众。”在《现观庄严论·法身品》中说：“如天虽降雨，种坏不发芽，诸佛虽出世，无根不获善。”无垢光尊者在《大圆满心性休息·轮回痛苦》中也教诫我们：“昔日无数佛陀尊，如我未能被化众，漂于苦性有旷野，若如既往不勤修，反复感受六趣苦，诸位于此当深思。”这些教证都告诉我们：要想解脱轮回痛苦，必

须要自己努力精进。如果自己放逸造罪，虽然诸佛出世，自己仍“无根不获善”，只有漂泊在六道中遭受痛苦。

认真地想想：自己已经因放逸错过了多少解脱因缘。现在侥幸得到了闻思修行的机会，一定要克服这个缺点，精进地闻思背诵经论，一心一意专注到正法中，融入上师的密意中。要不然，上师如意宝广转法轮，传了从因果不虚到菩提心、大圆满等所有佛法精要，我也费了很大心血为你们一一作了翻译，而你们自己不去精进，是不是会像往昔一样，仍旧得不到解脱呢？

若今依旧犯，如是将反复，
恶趣中领受，病缚剖割苦。

如果今后我依然明知故犯，放逸行事，那么就会重蹈“未得佛化育”的命运，沉沦在恶趣中遭受疾病绑缚、劈剖、截割等痛苦。

现在我们已经明白自己往昔未能得度的原因。如果不去改正，仍跟以往一样，放逸、犯戒，虽然遇到善知识传授正法，仍会重复以前的痛苦经历，无法得到度脱。华智仁波切说众生在三界中如同瓶中蜜蜂、井中吊桶一般，不停地流转，无有解脱机会。在三界中流转，无论是善道还是恶道，都是“苦谛”，都有着巨大的痛苦。在三恶道中，要遭受疾病的疼痛，绳索铁链之绑缚，各种刑具的劈剖、截割……如有机会转生人间，也要受类似痛苦：感受病苦、关在监狱受刑罚，或刀兵横祸等许多难忍的苦难。这时候，也没有机会修习善法，寻求解脱。

虽然现在是末法时代，众生根基下劣。我们要克制

烦恼，精进持戒修持，有一些困难，但只要能想到放逸的后果，谁也不愿去造恶吧。而且在末法时代，精进谨慎地持戒修行，即使是短时间，也能获不可思议的功德。为了说明这点，根索曲扎仁波切的讲义中引用了《等持王经》教证：“经恒沙数劫，无量诸佛前，供养诸幢幡，灯鬘饮食等。若于正法坏，佛教将灭时，日夜持一戒，其福胜于彼。”这个教证在《菩提正道菩萨戒论》与《持戒功德如意宝树》中都引用过。

我们只要不懈地持守菩萨戒，以大乘殊胜方便法，于短时期即可积累巨大资粮、忏悔往昔造下的堕罪，扭转命运，于即生中步入解脱正道。

辛二、（思暇满人身而谨慎）分三：壬一、思暇满难得而谨慎；壬二、思恶趣中难脱而谨慎；壬三、说得暇满时应修善法而谨慎。

壬一、（思暇满难得而谨慎）：

如值佛出世，为人信佛法，
宜修善稀有，何日复得此？

像现在一样，既值如来出世，自己也获得了人身，对佛法有信心，这些修善法的条件非常稀有难得，一旦失去，哪一天才能重新获得呢？

现在我们都获得了有自在的人身，本师释迦牟尼佛的佛法也住在世间，自己对佛法有信心等等，十八种暇满全都具足，这些并不是一种偶然机会。在《大圆满前行引导文》中，从本性、特法、比喻、数目差别四个方面详细讲过十八暇满非常难得，是自己在往昔无数劫中积集福德资粮而得的善果。这种微妙因果关系我们凡夫



虽然无法现量见到，但以因明来推测，也能得出此道理。“诸法因缘生，缘去法还灭”，世间上任何事物的产生、发展都有其特定因缘，绝非偶然现象。上师如意宝说他年轻时在石渠求学经常不由自主地想：我遇到了这么殊胜的善知识，具足了这样闲暇人身，是不是在做梦呢？在夜深人静时，思维起来觉得特别幸福，经常生起强烈的信心和欢喜。我们现今在恶劣的末法时代，也圆满具足了修学佛法的条件，无论用什么珍宝比喻也不足以说明其珍贵。在《趣入慈氏经》中说：得人身、遇佛法、对佛生信心、生起菩提心，这是四种难得。我们在轮回中漂流了多少劫，好不容易得到如此难得的机会，如果再放逸，不去谨慎地修行佛法、解脱轮回，失去了这样的机会，什么时候才能重新获得呢？

纵似今无病，足食无损伤，
然寿刹那逝，身犹须臾质。

即使我像现在这样，没有生病，衣食受用也圆满无缺，然而生命在刹那不停地流逝，身体就像借来的物品，很快就要失去。

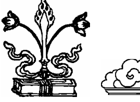
我们虽然获得了闲暇人身，然而这种闲暇也难逃无常。自己现在身体非常健康，丰衣足食，生活顺缘圆满具足，没有人与非人制造的损害违缘。在这种条件下，很多人会生懈怠念头：“现在放逸一点无所谓，以后再精进也不为迟，反正自己无病无灾，时间还长着呢！”这种想法只不过是自己欺骗自己而已。人生的挫折违缘，随时都会出现，它不会在事前通知你，往往是自己没有想到时，突然出现，像平静的湖面陡然掀起了巨浪。

人寿无常如同水泡、风中灯，刹那之间就会消逝。我们在前面也讲了许多无常的道理，在《涅槃经》中说：人命如过山水，一刻也不会停留。

我们平时认为很结实的身体，其实也是无常，是一种“须臾质”。“须臾质”在藏文原颂中是指暂时借用的物品，以此来比喻身体，只是死主暂时借给我们的宅舍，主人什么时候要收回去，我们无法决定，一点自主权也没有。我们只不过是一个房客，死主随时都有可能通知自己从身体这个房间里搬走，所以自己应随时随地做好准备，不然到时惊慌失措，唯有随业风飘荡受苦。作为一个修行人，如何面对死亡，上师经常说：自己一生中以修持密法为主，临终时要祈祷阿弥陀佛往生极乐世界。

关于净土法门，无论藏传佛教与汉传佛教，众多高僧大德观点都是相同的。发愿往生净土者，必须先发无上菩提心。藕益大师在《弥陀要解》中说：诚心诚意求生极乐世界，就是发无上菩提心。麦彭仁波切在《净土教言》中讲往生四种根本因，其中也包括无上菩提心。在《佛说无量寿经》（天竺三藏康僧铠译本）中，宣说了上中下三种根基的行人求生净土，其决定条件都是要求发无上菩提心。因为发无上菩提心是大乘种性的先决条件，如果不能发起此心，要往生恐怕有些困难。因此净土法门的行人不要认为专修净土，一句阿弥陀佛圣号就够了，不需要学习《入行论》这类论典。回顾历代净土宗大德，他们都很强调修持菩提心，在此基础上发愿往生极乐世界，并未说只念一句佛号就什么都不学了。



我们认识自己“身犹须臾质”之后，一定要随时做好准备往生净土。现在有自主时，要努力修持菩提心，真正能生起此不退转的心愿，求生净土也就有了相当稳的把握。

凭吾此行素，复难得人身，
若不得人身，徒恶乏善行。

凭我这样放逸的行为，后世很难再得到人身，如果得不到人身，生于恶趣，那只有造罪而无有修善法的机会，以此再也难得生善趣了。

人生非常短暂，无常随时都有可能降临。世间凡夫虽然皈依了佛门，却为无明烦恼所制，很多人在修习白法方面懈怠懒惰，经常为世间八法所动摇。有的虽然知道自己在虚度人生，但如同陷入梦魇一般，不能自主，不能对治烦恼。我们应经常观察思维：以这样的行举，有没有把握成就，下世有没有把握得到人身！我想在座的人，现在还算可以，因上师如意宝的加持，每天都有闻思修行的机会，住在学院这块净土里，也不会造恶业，而善根能日益增上。可是，如果住在滚滚红尘里，自己没有坚固的信心和见解，身边又无善知识加持引导，而外界恶劣影响触目起心，一日中造的恶业简直无法计量，而造善业连发心、加行都难以具足。

不仅是今生，无始世来我们都是如此，善业恶业相较之下，如同淘沙金者淘出的金与抛弃的沙石，甚至还要稀少。我们这种行为，不用说暇满人身，甚至得到一般的人身也不可能。本师释迦牟尼佛在世时，龙王请佛陀到龙宫里受供，在受供后龙王问世尊：“我刚出生在

龙宫时，家族成员很少，但现在多得连龙宫也没法容纳了，这是什么原因呢？”世尊回答：“以往众生善根很好，没有造很多恶业。但后来人间有许多犯佛制罪和自性罪的众生，他们死后堕入恶趣，转生龙类的众生也就越来越多了。”

对于修善法来说，得人生是关键条件，华沃阿阇黎以前说过：“得人身是一切善法的基础，如果没有得人身，那么无论你得到天人、非天、夜叉、龙王等身体，都不能像人身一样有修持正法的因缘。”六道中修持佛法最殊胜的是人道，其他各趣众生天人恒时放逸享乐，顾不上去发出离心求修善法；阿修罗嫉妒烦恼炽燃，以争斗度日；旁生为愚痴喑哑所障蔽；饿鬼、地狱众生更无片刻不受剧苦之逼迫，唯有为恶业烦恼所制，造作罪业。他们哪里还有机会去造善呢？

如具行善缘，而我未为善，
恶趣众苦逼，彼时复何为？

如果今生具足修持善法之机缘，而我没有利用去修善法，那么一旦堕落恶趣，恒为众苦所困恼，那时除了受苦我还能怎么办呢？

现在自己具足顺缘时，必须对治烦恼，稳固自己的见解、修行。不然，堕入三恶趣，那时恒受猛烈痛苦之逼迫，对善恶取舍愚迷莫辨，因而造善业的机会基本上没有，只有受无有边际的痛苦煎熬。上师如意宝说：“在中阴窍诀里讲过，地狱众生因巨大痛苦，无法回忆起前生，也不能说话，他们本来要在地狱中受若干年果报，但因他们受苦时不断生恶心，恶业增多，受苦的时间、



程度也就越增加。”这种情形如同世间犯人，本来入狱时判了五年监禁，监禁期间他又违犯法律，如与人斗殴等，这样又要增加监禁年数。所以一般说犯某种罪要堕地狱多少年，只是指“初判入狱”的时间，至于他在地狱里实际受苦时间，只有大神通者才知道。堪布根霍仁波切讲：“如果转生到恶趣，恶趣众生造恶业的技巧比人还要高明，因恶趣众生不依靠杀生等恶业就无法生存。”虽然我们无法看到地狱饿鬼趣的众生，可看看旁生中，有很多猛兽除了啖杀别的动物外没有其他生存手段。而它们懂不懂造善业呢？我们似乎没有见过它们造善业。

现在善缘具足，大家应该好好地修持，要不然，以后不等堕恶趣也很难有机会了。历史上有些上师看到弟子放逸度日，不精进修学，以此缘起而不再转法轮。就如以前印光大师，大师本人从学问道行来说，是很了不起的大德。但他第一次在上海讲经时，当时许多人听了一两次就不再去听，致使听法的人从数千渐减到寥寥无几，印光大师从此不再在大众中传讲佛法，而以自己闭关独修为主。我们从他的传记中可以看到（《影尘回忆录》的十一章也有记载），以后他虽然有许多在家弟子，也只是结结缘而已，并未广弘教法，他的弟子想听闻教法也没有机缘了。

我们有些人不能调伏烦恼，经常想离开上师，去外面游荡。无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中说：舍弃上师到别处去是着魔的迹象，是修行人最大的违缘。我们学院里有少数人，以前都觉得他们修行不错，后来离开了

学院，现在变成了什么样子，你们或许都清楚。善缘具足时若不能善加利用，坚固自己的见解修行，降伏烦恼，以后业力现前，违缘出现时，重返愚痴昏迷的状态，随着恶缘越堕越深。我为这些人深感惋惜，也希望在座各位能生起警醒，在相续中有一些改变，去切实地对治放逸习气。

既未行诸善，复集众恶业，
纵历一亿劫，不闻善趣名。

堕入恶趣后，不但没有机会修善法，而且还会集聚众多恶业，如此纵然经历一亿劫，也听不到善趣的名称，更况生善趣呢？

上面也提到了堕入恶趣后，恒时为猛烈痛苦逼迫身心，微小的行善机会很难得到。不但如此，在受恶报过程中还要不断地造恶，积集更多恶业。上师如意宝讲过他在一寂静山中修行时，关房的房檐下住有一只杜鹃，一窝小山雀。山雀刚孵出小鸟时，杜鹃便将它们叼出窝去，扔在地上摔死。后来母山雀报复，不知从何处叼来一条虫子，放在杜鹃经常在房檐下歇脚的地方。有一天上师从外面回来时，看到那只杜鹃吊死在房檐下，被风吹得荡来荡去。仔细观察之下，才知杜鹃吃了那条虫子，而虫身里有一枚小钉，钉头上有一根细线，细线另一端缠在房檐上。上师通过这件事，对轮回痛苦也有了不同往日的体悟，为旁生而发出感叹：它们在善业方面一点也没有意乐，而造恶业，小鸟雀也是如此的机巧，能想出一般人想不出的办法。这类事情，你们如果去观察旁生，也许可以见到不少。地狱、饿鬼道众生，根据佛菩

萨及一些神通者的观察：它们在受恶报时，积集恶业比旁生更为厉害，贪心、害心更为炽烈。堕入恶道的众生不但没有机会修善法忏悔罪业，而且不断聚集更多恶业，如此可怕的恶业循环，即使在恶趣里过了一亿劫（偈颂中的“一亿劫”，在藏文原颂中也有“十亿劫”或“千百万劫”之意，是指不可思议的漫长痛苦历程），也唯有越陷越深，连善趣名称也听不到，更谈不上摆脱痛苦生善趣了。这些在《大圆满前行引导文》中讲得很详细，大家要心意专注，反复思维这些可怖恶趣痛苦，如果自己堕入了这种痛苦里，那时该如何办？以此而从内心深处生起怖畏，对自己现在有修持菩提心的闲暇生起真实珍惜之心！

是故世尊说：人身极难得；
如海中盲龟，颈入轭木孔。

因此，世尊在《杂阿含经》中说：暇满人身极难获得，就像大海中的一只盲龟，将头颈伸入漂浮不定的轭木孔一样困难。

我们现在必须谨慎地修行，不然转生到恶趣，连善趣名称也听不到。前面已经讲了理证，但为了防止一些人生疑惑，在此又引用了本师释迦牟尼佛在《阿难入胎经》、《杂阿含经》中说的教证。

盲龟入木轭喻我们在本论第一品中也讲解过。与三千大千世界一样广阔大海中，海面上漂浮着一个木轭（牛马拉车、犁时套在肩上的工具，呈弓形，两端有穿绳索的孔），随风东西漂动不停。海中有一盲龟，每一百年从海底浮出海面一次，盲龟的头颈要恰好穿进木轭孔中，我们要得暇满人身，亦与此相同。我每次见到大海时，总想起这则比喻，在

波涛汹涌茫茫海面上，盲龟要将头颈穿入轭孔，看来根本就是不可能的事。你们看见大海时，也可能有这样的想法。当然，这只是我们的分别念，不可能作为正量。佛陀的一切智智观察下，我们要得人身，与盲龟要入木轭孔一样，有是有机会，但非常非常难。在《阿难入胎经》中还有另外的比喻：如以芥子撒向一根针，能穿过针眼的芥子基本上没有，但得人身之难过于此。无垢光尊者亦说：“得人身犹如优昙花生长在世间一样，尤其是能听闻修持正法的暇满人身更为稀有难得。”在经论中类似比喻有许多，从不同方面告诉我们：要得到人身，是一件相当困难的事，而且得到人身后要具足修行正法的机缘，更是特别稀少。以此让我们深刻地认识现在自己的暇满人身十分珍贵，得到者应利用这难得之机遇精进修持正法。

壬二、（思恶趣中难脱而谨慎）：

刹那造重罪，历劫住无间，
何况无始罪，积重失善趣。

仅仅是在刹那之间造下的重罪，就要感受堕入无间地狱历劫受苦；何况无始轮回以来所积的众多罪业，使我们失去善趣，更不用说了。

在《入行论大疏》中，此处的“刹那”可理解为成事刹那（指做一件事从开始至结尾的时间），也可以理解为造罪圆满时最后的微细刹那。在此极短的时间内，如果去造恶业，比如说造五无间罪、谤法、谤大乘善知识等这些重罪，虽然时间极短，但其果报，却是堕入无间地狱经受长久痛苦。尤其在金刚乘中，最严重的罪业在极短时间内也

会造下，但其果报却是十亿大劫中住于金刚地狱，感受无量痛苦。一刹那造罪，即有如此严重恶果，更况我们在无始劫来，所积的无边罪业，如果不去励力修法摧毁，怎有生于善趣的因缘呢？不要说无始世来造的罪业，我们每个人回想自己今生造的十不善业，也是无法计算！

上师如意宝在讲这段时说："今年在闻思《入行论》的过程中，有些有智慧的人变成了愚者，笨拙的人变成了智者。"这是什么意思呢？本来有些人智慧不错，但是他对《入行论》起了慢心，没有去背诵，也未深入思维其意义，依教对治习气，这样也就没有获益，与愚笨者无异；如果一个笨拙者，他老老实实地按上师的吩咐，将全论背诵得很熟练，仔细地听闻思考论中每一句偈语，使自相续得到了很大的转变，变成了智者。大家必须反复推敲《入行论》中每一句的深邃意义，如果只从表面上去理解，以为自己已经通达了，这样就不能将论中所阐述的大乘佛法精义融入自心。不论你们智慧、地位如何，切不可以为《入行论》好懂，如果你以为自己已经通达了此论，就不会深入思维、修习，而渐渐入了邪道。若欲真正通达此论者，必须按上师教导，自己仔细听闻、思维论义、背诵全论，这样也就能做到通晓论义，并能真实地对治恶业习气。

就像这个偈子，文字很简单，但我们如果能真正理解其内外含义，每于自己生起烦恼想放逸身心时，即便反复吟诵，念及罪业将招致无边恶报，自相续一定能得到转变。我想你们大多数人发愿要背诵全论，若能真正圆满背诵，那是对诸佛菩萨、上师的最上供养！而且以

此论的加持，生生世世都不会堕恶趣，也不会入邪见！

然仅受彼报，苦犹不得脱，
因受恶报时，复生余多罪。

然而，仅仅受完了上述恶业的报应，造罪者并非就能解脱恶趣痛苦，因为在他受恶报时，又会因烦恼造作新的罪业。

我们因种种罪业而堕入恶趣感受恶果，这些恶果受完后，并非可以顺利地生善趣，恶趣没有那么容易解脱。比如某人因嗔恨心造罪而堕入地狱一个大劫，一个大劫圆满后，他能不能立即"刑满释放"呢？很难，因为他在受恶报期间，还要因猛烈烦恼造作新的恶业。我们从佛经中叙述地狱情况的篇章中可以看到，地狱众生因业感生猛厉嗔恨心而互相伤害，饿鬼和旁生也是同样。对于旁生来说，我小时经常观察牦牛，它们造恶业确实很多，如踩死草丛里的虫、蛙，生贪心、嗔心，特别是公牛斗架时，嗔心炽烈，一边还粗声粗气吼叫，可能是"恶口相骂"，造恶口罪业……它们造这么多的恶业，要想很快解脱，可能很困难。所以要千方百计防止自己堕入三恶趣中，如果堕落，在受苦的同时，又为烦恼催动造更多罪业，罪上加罪，几乎是无有出头之日了！

在此有些人可能会有与译者（如石法师）同样的疑问。如石法师认为此颂是作者"诚恳劝善的权巧之谈罢了"，是一种不了义观点。他的根据是：众生堕入三恶道后，没有机会、空闲造恶业，即使有可能，想必造的恶业也是微不足道，否则，宿业未消，新积之罪复起，如此则三恶道众生势必愈陷愈深，永无解脱之望，那么佛经中

说“一切众生皆成佛道”也就成了问题。所以，作者这种说法乃不了义之谈等等。在其他论师的一些讲义中，也有类似疑问。

我觉得此处不能以了义不了义来解释因果问题，而且根据经教和因明推理，此问题也不难解释。三恶趣众生，根据佛经的叙述，它们确确实实是在继续造作恶业，造了恶业就会有恶报，这也是肯定的，但以此是否它们会永远困于恶趣不得解脱呢？这并不一定，因为根据《俱舍论》等经论的观点，众生受业报有两种，即顺现受业、顺后受业。顺现受业就是即生造业即生受报；顺后受业即今生造业来世成熟，有可能过几百万劫后才成熟。恶趣众生在恶道中造的恶业，不一定都会顺现受业，如果都是顺现受业，那它们肯定是永无“刑满释放”之日。但恶趣众生也有顺后受业的机会，即它们以前造的业会成熟感果，如果是感受善果，即会从恶趣中上生善道。比如一个有情造一杀生恶业，因此而堕入地狱一个中劫，此报受圆满后，它感受自己在堕地狱以前造的某种善业，即顺后受业，而生于善趣。众生从无始轮回以来，积累着种种业，不同时间成熟不同的业，以何业为主则显现何种果报，因此，说恶趣众生在恶趣中造恶业，一直陷入恶趣永远不得解脱，这并不能成立。但众生大趋势的确如同此颂所说，只是偶然有“赦免”的机会，往生善道，如果他未修持善法忏悔，整个趋势肯定是无限地堕于恶趣深渊！众生业力不可思议，错综复杂的因果关系只有佛才能彻底了知，在《百业经》中，记载着大阿罗汉无法了知某些因果，而去求问佛陀的公案。我

们遇到这类问题时，只有依圣教量来解释，不宜用了义不了义来概括。

我们常见到许多人有疑惑：不少从事恶业的众生，比如说职业屠夫，他们造恶业非常严重，但日子过得很不错，在即生中并无悲惨遭遇。面对这些情况，如果知道顺现受业与顺后受业的道理，也就能很自然地明白：这是他们在以前的善业现在成熟了，而即生的恶业尚未成熟，所以如此。龙树菩萨在《亲友书》中也说过：“有者所造诸罪业，纵未即时如刀砍，然死降临头上时，罪业之果必现前。”现在有不少人有这种怀疑：“为什么昨天造的业，今天还不见任何效果呢？如昨天我念了‘黄财神’，到现在已经过了二十四小时还没有发财……”我们如果不懂得顺现受业、顺后受业的道理，很难破除他们的怀疑。所以关于这些问题，大家要以教理为据，认真辩论、探讨，使自己对不可思议的因果生起坚固正见。

壬三、（说得暇满时应修善法而谨慎）：

> 既得此闲暇，若我不修善，
> 自欺莫胜此，亦无过此愚。

既然获得了如此难得之闲暇人身，如果我依然放逸不修善法，那么再没有比这更厉害的自欺，也没有超过这样的愚蠢了。

暇满人身如此难得，而且非常容易失去。如果我现在获得后，不去断除放逸懒惰，精勤地修持善法，再也无有比此更厉害的诳惑自欺了，也找不出比这更愚蠢之举！千百万劫中努力积聚资粮，今生才得到闲暇人身，




在三界中能得此条件的如同白日星星一般。有些人明明知道这些道理，仍然不去修持善法，放逸造恶，似乎是忘了轮回之苦，忘了此闲暇难得一般。他们欺骗、迷惑自己，不让自己思考轮回人生之“苦谛”，以为这样能麻醉自己不感受痛苦，“掩耳盗铃”，世上哪里还有比这更大的自欺之举呢？还有一些人，自以为他们不修学善法是英雄之举，他们的邪见英明、正确，这些人将今生、来世出卖给地狱狱卒，将自己扔进臭水沟，而他们本人毫无觉察，得意洋洋，这些愚笨之极的人，确实可怜可悲！我接触过一些老年人，他们说：“我以前信奉物质至上主义，认为人是物质的一种组合，精神也只是物质组合的偶然产物，所以不相信佛法，不承认三世因果，一生中以此而造了许多恶业。现在我老了，心中总不自觉地浮现后世的恶报……我年轻时怎么那样愚痴呢？”诸位好好想想，自己现在具足暇满，但是否在与这类自欺欺人的愚蠢者一样，不去断除放逸恶行，勤修善法呢？

我们人从外表上看上去都差不了多少，但以佛法衡量，有人身心谨慎，精进修行善法，“质量”精纯；有人懈怠懒惰，身心放逸，可能是“假冒伪劣产品”；还有的虽然得到人身，但是没有学佛修善，真是可惜！可惜！

若我已解此，因痴复怠惰，
则于临终时，定生大忧苦。

如果我已经知道了应当精勤止恶的道理，但因无明愚痴而懒惰懈怠于善法，那么到临终死相现前时，一定

会生起极大的忧愁苦恼。

上面从放逸舍戒的过患、暇满难得、恶趣中难脱等多方面宣说应精勤止恶修善的道理，我们大都了解得很清楚。但是无始轮回中，无明烦恼的串习十分深厚，我们为这些烦恼所牵制，并不一定会时刻不忘地去精进修行。有些人反而让烦恼占了上风，懒散放逸，处于浑浑噩噩的状态，忘了自己必须努力修行，让宝贵时光毫无意义地流逝了。这样到了临终之时，回想一生作为，知道自己没有利用此身忏罪积资、修持菩提心，以罪业必堕恶趣无疑，因此生起极大忧虑、苦恼。

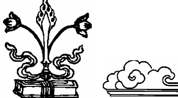
本师释迦牟尼佛在《念住经》中说：“一到临死际，心生极大苦。”一个在生前未精勤修善法者，死时毫无依处，唯有从内心生起极大恐惧和忧愁。堪布根霍仁波切也说，听闻佛法而未精勤修习的人，到中阴时都会生猛厉后悔心：“唉，我以前也遇到了善知识，听受了殊胜正法，但我一直没有去认真修行，人生几十年现在想起来好像一刹那就混过去了。现在如同上师所讲的，中阴恐怖景象已经显现了，我却没有力量去对治。如果以前我认真修行，有一定的把握，那现在也就不至于这样胆战心惊，无处逃窜了。”反复思考这些可怕痛苦，我们应尽最大努力，珍惜利用现在还有自在修法的机会。

难忍地狱火，长久烧身时，
悔火亦炙燃，吾心必痛苦。

当恶业果报成熟时，难忍地狱火将长久地焚烧我的身体，那时，悔恼之火也会炙燃，我的内心一定非常痛苦。





我们如在即生放逸，造作失坏菩提心等重罪，这些罪业成熟，肯定会导致我们堕入地狱，感受恶报。众生堕地狱的时间非常长久，痛苦剧烈程度也不是人间众生所能想象。在地狱中，从复活地狱到无间地狱，都燃烧着熊熊烈火，焚烧着地狱众生。地狱烈火非常炽热，人间的檀香火比一般火炽热七倍，劫末火比檀香火炽热七倍，复活地狱火又比劫末火炽热七倍，如是各地狱之中狱火的炽热程度以七倍递增。如此猛烈炽热的地狱之火吞噬着其中众生，其时间动辄上亿万年。

在这样长时间内，地狱众生不仅要受狱火焚烧之剧苦，自己心里也产生猛厉悔恼之火，那时偶尔回想起往昔自由自在、安乐舒适的生活，也回想起很多善知识再三劝诫自己不要造恶业，要修持善法，否则将来要受地狱火焚之苦，但当时自己一点也不放在心上，现在确实陷入了地狱火中，长久地受着剧苦。此时，内心的悔恨、嗔恼之苦也不逊于狱火焚烧之苦。我们仔细想想，自己在受到挫伤后，心中悔恨与身体伤害的痛苦一般不相上下，甚至更厉害。平时的悔恨痛苦根本无法与地狱众生悔恨痛苦相比，他们内外交加的痛苦折磨，我们无论用什么形容也无法道出其万一。

我们凡夫没有能力亲眼见到恶业后果，不能现见地狱的惨毒苦状，但是不能因暂时看不见而放纵自己。如同社会上一些很愚笨的人，他们目光短浅，认为自己犯罪行为不会为人发现，不会受到法律制裁，以此而胡作非为，最终导致悲惨下场。同样，有很多人虽然在善知识面前听闻佛法，知晓了业果不虚，但以他们的愚痴顽

迷，似乎觉得恶果不会落到自己身上，对造恶业犯戒不当一回事。到时业力成熟，地狱火从外焚烧躯体，悔恨火由内烧着自心，那时谁能解救呢？上师如意宝经常引用麦彭仁波切的话教诫弟子：“我们现在就是一颗小火星落在身上，也会觉得疼痛难忍；如果一点火星也无法忍受，那么将来真正在烧铁地上，无量狱火灼烧的痛苦，又怎能够忍受得了呢？”反复思维这个教言，自己内心一定会生起极大的畏惧，趁现在恶业尚未成熟，自己有修法机缘，应该遵循上师的教言，尽全力去修持善法忏悔罪业。

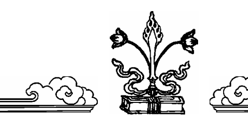
忏悔罪业是非常重要的修行。相续中充满罪业的凡夫，如果能够依善知识引导，努力忏尽罪业，即能彻底扭转堕落恶趣的命运，证得大安乐之果。佛经中有一段勇施比丘的公案，大家听后定会生起信心，得到鼓励。勇施比丘是迦叶佛时一位具足多闻、戒律清净的比丘。一次他去城市中化缘，一位施主家的女孩对他一见钟情，生起了贪爱心，而且从此朝思暮想，不思饮食，患上了相思病。她的父母原来将女孩许配过某人，女孩因恋慕勇施比丘而拒绝出嫁，她父母只好退了婚约。后来女孩的父亲去世，只有母女俩相依为命，但她仍是郁郁寡欢，日益憔悴，她的母亲再三询问，才了解到其中原由。为了救女儿，母亲便订下计策，让女儿先以清净如法的行为去接近勇施比丘，时间久了，交往渐频。毕竟是凡夫，日久情生，勇施比丘便还俗，与女孩成了家。女孩原来退婚约的男子，听到这个消息，妒火中烧，准备带着人来杀害勇施。勇施得知后，也生起嗔恨心，拿

了一些毒药，让妻子想办法，将要杀他的情敌毒死了。过了一段时间，勇施醒悟过来了，他想：“我原来是一个好好的出家人，闻思修那样精进，持戒也清净。但现在不但犯了淫戒，又犯了杀戒……造了这么大的罪业，后世只有堕入地狱受折磨了！”他生起了强烈的后悔心，白天夜晚辗转不安，忧恼万分，患了一场大病。有一天解畏善知识来看他，勇施将自己的经历讲述了一番，说自己现只有等着堕地狱。解畏善知识于是将勇施带到了寂静森林中，显示各种神变，使其生起极大信心，然后给他传了法，教诫他精进修空性，便能忏净罪障。勇施牢记了教言，从此勤修空性，于本师释迦牟尼佛出世时，已于东方一个刹土中证得了如来果位。

勇施因害怕恶业果报而精进地修持空性，不但清净了恶业，而且很快证得了如来果位。由此可见畏罪忏悔之必要性，尤其修持空性无我慧的法门，非常殊胜。噶玛巴不动金刚也曾说：“忏悔中唯一最胜妙之法就是修持空性。”我们每个凡夫在无始世来都造过无边罪业，如果不想受这些罪业的苦果，唯有努力修持善法去忏悔。大家如能认真闻思经论，一定能将修持空性的教言融入自心，特别是本论先引导我们发起世俗菩提心，然后是守持、坚固、净化此心，进一步则能引发胜义菩提心，彻底证悟二无我空性智慧。在此循序渐进的过程中，罪业由粗至细得以清净无余，恶趣痛苦也就不会去感受了。

难得有益身，今既侥幸得，
亦复具智慧，若仍堕地狱，





则如咒所惑，令我心失迷，
惑患无所知？何蛊藏心耶？

极难获得而且能成办究竟利益的人身，现在我既然已经侥幸得到，也具备了能辨利害的智慧，如果仍然堕向地狱，那么我岂不是为咒术所迷惑，成了无有辨别利害心识之人！不知道是什么令我愚笨迷惑？是什么蛊毒潜藏在我的内心作祟呢？

根霍仁波切说过：如同万物依于大地，我们的一切善法亦依于自己得人身。我们现在已侥幸地得到了能生长安乐果的人身，同时也具备能辨利害的智慧。这种智慧在我们不断闻思修行佛法中，也能渐渐得以深广、成熟。具足了这样的殊胜机缘，如果没有去精进修持，反而放逸犯罪，“明知山有虎，偏向虎山行”，自己仍一步步赴向地狱，那真是匪夷所思，一个正常人不可能理解这种愚昧行为。我经常这样想：造恶的人与世间违法犯罪的人大致相同，世间违法犯罪者，他大致也清楚其恶行的后果，别人更是“旁观者清”，但他在未被捕受处罚之前，就像失去心智一般，胡作非为；同样，一个造佛制罪与自性罪的人，在没有成熟恶果堕地狱之前，也是糊糊涂涂，好似毫无心智的活死尸一样，他们似乎觉得不存在死亡，死后也没有果报。他们在造恶堕落时，似乎在将与自己毫无关系的人扔进火坑一般，无垢光尊者也评价过这类人说：“虽已如是作开示，然却毫不生厌离，我心真如巨铁球，或如石头无有心。”

大家听闻了这么多佛法，也应算是正常人，如果有人仍然毫无顾忌地造恶赴地狱，跳进无边黑暗深渊，这



些人可能是被咒术迷惑了心识，精神完全失控，陷入疯狂状态，或者是为起尸术所咒起的尸体……要不然，这些人的行为没办法理解。

诸佛菩萨、传承上师已给我们传授了无数止恶修善的教言，但有些人仍然一如既往，没有少许改变。既然是一个有思考能力的正常人，怎么可能如此呢？只有解释为中了蛊毒，心识被迷惑了。有些人也是这样说："我明明知道这样做犯戒，但还是控制不住去做了，是不是已经着魔了？"如果是自己真正知道，也能记起上师教言，还要去造恶业，那肯定是真的着魔了，着了很大的魔。将自己今生后世一切安乐弃之不顾，轻率地出卖给地狱恶趣，这种人不知中了什么蛊毒，不知是什么魔占据了心。在《佛遗教经》中也说："烦恼毒蛇睡在汝心，譬如黑蚖在汝室睡。"烦恼如同毒蛇一般，睡在我们心里，常常伺机要制我们于恶趣死地，自相续中如不除去烦恼毒蛇、蛊虫，则无法成为法器。佛法一点也装不进去，上师如何教诫也起不了作用，而只有烦恼毒蛇吐出的阴毒，使自己陷入昏醉惑乱中。

世间人大都是如此吧(为咒蛊毒所迷蒙)！根本不清楚自己的处境，也不知自己行为将导致的后果。在《妙法莲华经》中，本师释迦牟尼佛将愚迷的众生比喻为无知的小孩，三界比喻为正燃着熊熊大火的朽旧宅舍。小孩在火宅中贪玩，不知道火是何物，也不知害怕，看见小动物四处逃窜，还拍着手说："哈，这些动物和我们一起玩耍。"边笑边玩，觉得非常开心……四周正燃着轮回苦火，而我们大多数人都迷惑不知，反而被幻境所蛊惑，



觉得很美妙，贪恋不休。

应该清醒一点了！诸佛菩萨和上师提醒了我们所处的恐怖世间与以后可怕恶果，督促我们断除贪求世间八法的各种放逸行为，我们内心不应与石头等无情法一般，不为所动。如果这样，阿弥陀佛来到面前也无办法，本师释迦牟尼佛与弥勒菩萨亲自来到你面前，你也仍然得不到利益。

我相信顽石尚能点头，更何况我们人呢！我讲了这么多，各位应有所清醒吧！大家当细察自心，以大谨慎精进修行之铁钩，除去毒蛇、蛊虫，使自相续成为堪能法器，使诸佛上师的教言融入自心。

辛三、(思所舍离烦恼而谨慎)分三：壬一、说烦恼之过患；壬二、忍除烦恼之难；壬三、如何舍离烦恼之相。

我们虽然具足了闲暇，闻思过不少佛法，但自心仍不得自主去专注善法，反而不时去放逸犯戒，这都是烦恼在捣乱。所以，我们要顺利地修持正法，必须要摧伏烦恼大敌，为此，我们首先要认识它。

此处所言的烦恼与密乘中所言的烦恼，没有任何差别，但在对治方法上有所不同。你们有些人以前听闻过密法，从究竟而言："烦恼即菩提"、"烦恼无自性"等，在显宗里也有如是对烦恼的定义，但若有人认为依这种深奥理论就可以放纵，认为："我是修密法、修禅宗的，要依靠究竟智慧和殊胜方便来修行，烦恼即菩提，不需要这些断除、转变烦恼的方法。"对初学者来说，这是一种邪见，因为在烦恼现行时，你能不能安住于这种大

平等智慧中呢？在“见力”未足前，这种论调是不切实的狂言。

烦恼给修行带来重重违缘、危害，如果不通过各种方便对治断除，我们始终得不到自在解脱。有些人稍有一点经论闻思，也未通过实修将法义融通，这种人可能会对各教乘之间的观点产生怀疑，认为这种对治烦恼的方法了义，那种是方便说、不了义等。我在《密宗断惑论》中也专门阐述密宗显宗对烦恼如何认识、如何对治，这二者之间只有层次顺序上不同，而没有本质上的差别。阿日班智达在《三戒论》中说：只要是自相烦恼，无论哪一个宗派，都必须要断除。只不过各宗派针对不同根基修行者，采用方法不同而已。不论你学哪个宗派，修何法门，如果不断除自相续烦恼，你修学的不是真正佛法，真正的佛法检验标准要看能不能摧伏烦恼。莲花生大士降生在莲花上时，恩扎布德国王去询问大士，大士朗声答道：“智慧是我父，空性是我母，我要做的事情是杀烦恼。”莲师那样究竟的成就者尚言要杀烦恼，我们只学过一点密宗、禅宗名相法义者，凭何说不要杀烦恼呢？《入行论》从世俗谛的层次，指出烦恼对我们凡夫众生危害非常大，如果没有断除，只有无限期地沉沦在三界中受苦，并非从胜义谛而言烦恼为无生大空，也非从密法中转为道用角度而谈。我们首先要将这前提讲清楚，将各宗派之间的区别、关系弄明白，不然会在闻思修行过程中造成一些障碍；甚至一些人会生起邪见、傲慢，为这些烦恼所支配，而危害闻思修行。麦彭仁波切也说过：“只听闻过少许佛法而未全面了解佛法



的人，经常会生一些邪见。”

针对我们初学者而言，《入行论》中对治烦恼法门是了义殊胜的法门，而且无论与哪一法门，绝无矛盾。因为对我们来说，现在唯一任务就是杀烦恼！

壬一、（说烦恼之过患）：

嗔贪等诸敌，无手也无足，
非勇非精明，役我怎如奴？

嗔恨、贪欲、愚痴等烦恼敌，没有手也没有足，也没有勇猛精明之胆略，它们怎么将我像奴隶一样役使呢？

在《俱舍论》中，“烦恼”有精确、详细的分类和定义。颂中“嗔贪等诸敌”是指贪、嗔、痴、慢、嫉五种根本烦恼，二十种随烦恼。在《大智度论》中，烦恼定义为：“能令心烦，能作恼故，名为烦恼。”这些损害他人，使自心苦闷的烦恼，是我们修道中的怨敌。这种敌人非常奇怪，不像平常世间敌人，世间敌人有肢体、有胆略，看起来就有伤害人的能力。可是烦恼怨敌，详细反复地观察，它无形无色，根本不存在肢体；它也没有精明机巧的谋略，因为它本性就是无明；它也没有勇猛的胆量，在真正了解它并有一定实证功德的修行人面前，他软弱得一点威力也没有，甚至当我们提起正念时，它也会消失无踪。但是很奇怪，像这样没有肢体、胆略的敌人，从无始以来，一直将我们牢牢捆住，时时刻刻地役使我们，驱动我们不停地造作恶业。而我们就像奴隶在奴隶主面前，也像是被拴住鼻子的牛或木偶一般，毫无自由。



我们大都有切身体验，在尚未获得真正能有效对治烦恼的能力前，贪心严重的人，贪心一生起来，不管如何去做都抵挡不住贪心敌人，在它的驱使之下立即就会产生各种各样过失。嗔心严重者，生起嗔心时，自己满腹经论也不起作用了，虽然再三告诫自己："不要生气、不要生气……"但没有用，嗔心敌人的催动使自己毫无自主，疾风暴雨地发作起来。在旁人看来，自己似乎是精神不正常，事过之后自己回想起来，也不知道自己当时是什么样、干了些什么。虽然很后悔，但下次在遇同样情况时，又完全被嗔敌所制，自己失去了所有控制……

《入行论大疏》中，详细讲解了十种根本烦恼——见所摄之五种烦恼与非见所摄五种烦恼。根索曲扎仁波切的讲义中，也将五种根本烦恼分析得较详细。但概括性地说，烦恼是我们堕地狱的向导，自相续烦恼生起时，自己根本没有一丝自由。刚才讲了贪心、嗔心，同样，我们愚痴烦恼也如此，很多人晚上八点开始睡觉，可以睡到第二天早上八点，中午还要睡上几个小时，整天只顾睡，读诵修行之事全都抛在梦乡里，这就是愚痴烦恼覆盖自心的后果。如果没有这种烦恼，我们要做到与高僧大德一样，昼夜精勤修学也就很容易。但是愚痴烦恼敌人的障碍，使我们已经浪费了无数光阴，而且将自己拉向更深的愚痴黑暗中。

贪嗔痴烦恼非常狠毒，即使奴隶主对奴隶，也不可能恒时如是残害役使。烦恼住在我们心中，也像盘踞在那儿的一条毒蛇，不时就咬我们一口，从无始以来就一



直这样在毒害我们。可是有些人还洋洋得意，不觉得自己有烦恼，以前的高僧大德也这样说过：对于修行人，烦恼也分上、中、下三等。对修行最为精进者，他会觉得自己烦恼非常多；修行中等的人，他会觉得自己的烦恼也是中等的；对于那些懈怠者，他们浑浑噩噩，认识不到烦恼，没有与自心烦恼作斗争的经验，尽管他们烦恼深重，反而以为自己相续清净。所以，真正觉得自相续中烦恼深重者，他们修行可能是要好一点。我们在修行越来越精进时，烦恼敌人就极不高兴，更加用功施展伎俩，给我们制造各种违缘、障碍；修行一点也不用功的，烦恼敌人会特别欢喜他，这样它们就会有一个轻松舒适的环境，与烦恼敌人同一系统的各种魔王也就会特别照顾，使这些懈怠者觉得太平无事，结果顺利堕落恶趣。

惑住我心中，任意伤害我，
犹忍不嗔彼，非当应呵责。

烦恼一直隐住在我心中，恣意以各种痛苦来伤害我，而我竟然甘心忍受，不对它发愤斗争，这是不应当的懦弱，极应呵责！

按照佛教的慈悲精神，对仇敌伤害必须要忍辱。但忍辱不能用于对待烦恼敌人，如果这样去做，是懦夫行径，是佛陀和智者所呵责的对象。

颂中的"惑"是烦恼别称。通常说烦恼住在心里，那么，心在什么地方？关于这个问题，上师如意宝说："现在世界上有些人说心识在大脑中，有些人说在心脏里，有些人说遍于全身，有各种各样说法。但是根据佛

陀的教言，与自己清净智慧观察，在胜义中心并没有实体，离一切戏论。但未观察时，众生都以为在自己身体里，很多医学研究都这样认为……”

烦恼盘踞在心相续中，只要外面稍有风吹草动，它就要恶毒地在心里喷吐着毒液，迷惑、刺激我们。它不像世间敌人，拿着各种兵器来打杀，它阴险地藏在最隐蔽的地方，伪装成最亲密之盟友，诳惑、拉拢我们，然后阴险地将我们出卖，送入地狱的熊熊烈火中。试想一下，如果我们的同室好友是暗地里陷害并使我们遭受刑罚的坏人，那我们会有什么样的感受呢？明白烦恼是自己最大的怨敌后，还不醒悟，不去愤然怒起，将它消灭，就像世人对出卖自己与民族的内奸不去痛恨铲除，这是极不应理的懦夫行为，是没有脊梁骨、没有志气的小人行为，是一切诸佛圣尊与智者呵责之处。

许多世间人对仇人怨敌非常嗔恨，时刻不忘报仇雪恨。如果一个人胆小如鼠，没有勇气去面对仇人，世人肯定要讥笑他，关心他的人也要斥责他：没有维护尊严，太没骨气了。然而很可悲，世人对轻微伤害他们的人都要去抗争，却放过了自己的真正仇人。无始来这个仇敌就隐藏在阴暗的角落，毒辣地残害着每个凡夫，制造了一幕幕惨剧让世人痛苦不堪。现在看清了这个仇敌后，如果还要一声不响甘心忍受，这种态度不会给任何人带来丝毫利益，反而让烦恼凶敌更加得意猖狂，这种忍受是可耻的懦弱！

我们应该怒然而起，对它生起“嗔恨”，此嗔恨不是属于烦恼敌营中成员，恰恰相反，它是智慧的嗔恨，

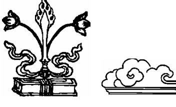
是消灭烦恼敌军的先锋悍将。一切诸佛菩萨都是这样告诉我们：对烦恼怨敌忍辱，是完全错误的行为，一切想解脱的大丈夫都应对它生起嗔心，与其作决一死战。以前的大修行人都是如此给我们示现，在《大圆满前行引导文》中，讲过奔公甲格西的公案。格西发觉自己为烦恼所欺惑而装饰经堂时，对烦恼生起了嗔恨心，握一把尘土撒在供坛上，这实际上是向烦恼怨敌撒出的利刃。他认识到这种善行表面下，隐藏着烦恼阴险仇敌，所以做出了这种勇毅果断的行为，帕单巴尊者也赞叹这把尘土是藏域修行人中最大的供养。我们知道，了义供养是修行供养，而修行的根本中心，即是认识烦恼，并用各种方法去击溃它、消灭它。奔公甲格西的这一把尘土，正是对治烦恼的修行，所以帕单巴尊者作如此赞叹。

追随先贤的修行之路，我们每于察觉自相续烦恼后，千万不可随顺，应该以嗔怒之心牢牢地扼住它的咽喉：“哼，嗔恨心，你敢生起来！哼，贪欲心，你还敢捣乱……”然后应如上师如意宝所说过：“自己生起贪嗔烦恼时，应该好好地用石头、木棒打自己一顿，给烦恼怨敌一个深刻的教训，让它老老实实，不给它一点轻松的机会。”

纵使天非天，齐来敌对我，
然彼也不能，掷我入无间。
强力烦恼敌，掷我入狱火，
须弥若遇之，灰烬亦无余。

即使是所有天神与阿修罗一齐来与我为敌，然而他们还不能将我抛进无间地狱中；可是烦恼怨敌的危害力



非常大，它能将我于刹那间投进地狱烈火中。那可怕的熊熊狱火，纵然是须弥山遇上，也将烧成灰烬，一点也不剩。

烦恼怨敌对我们危害非常大，外在的敌人，无论他们具何等威势神力，对我们的危害也无法与烦恼敌相比。世间众生，威势力量最大者莫过于天神与阿修罗，即使这些众生一起来与我们为敌，除了抢夺财产、摧毁身体外，还能有什么伤害呢？即使是最凶暴的敌人，他们最酷毒的手段也只是刀剐、炮烙、车裂……将我们在短短时间内折磨而死，而这些痛苦与地狱痛苦相比起来，可以说根本算不上痛苦。而烦恼敌人一旦发作起来，在一刹那间，就可以将我们扔进地狱的无边烈火痛苦中。我们可以看到，有些人在烦恼推动下，于短时间内造下重罪，如杀人、五无间罪、诽谤密乘金刚上师等。他们的刹那烦恼，导致了无数劫地狱之苦，除烦恼力外，谁能有这种能力呢？

《别解脱经》中说：“如果遇到毒蛇，最多也不过丧失生命，如果没有对治烦恼，触犯戒律，十万劫中在地狱受苦。”若是世间敌人，充其量使我在几十年中受一些痛苦，可烦恼将我们抛进地狱，使我们遭受痛苦的时间要以千百亿年、十亿劫来计算，而且痛苦程度非人间所能相比。在《亲友书》中说：“于此一日中感受，三百短矛猛刺苦，彼较地狱最微苦，难忍之分亦不及。”人间三百杆长矛同时穿戳身体之酷刑，比起地狱里最轻的刑罚，也要轻无数倍。地狱熊熊烈火，非常炽热猛烈，须弥山遇到此火，也会在一刹那间化为灰烬，尘许也不

剩，而堕入地狱的众生，在长时间中要经受这种猛火焚烧痛苦。如果不去坚毅地与烦恼抗争，将它击败消灭，它始终要将我们拖进这种痛苦火渊之中。所以一个人即使能战胜成千上万怨敌，也不如战胜自心烦恼，在《法句经·述千品》中说：“千千为敌，一人胜之，未若自胜，为战中上。”能战胜自心烦恼敌者，方是最上最勇敢的战士。

吾心烦恼敌，长住无尽期，
其余世间敌，命不如是久。

我们心中的烦恼怨敌，如果不励加对治，它们将无始无终地安住；而其余世间仇敌，却不能作害那么长的时间。

自无始轮回以来，烦恼就深藏在每一个众生心里，不断地残害着众生。如果我们再不去与它愤然作战，将其驱除，它还要在我们心中“长生不老”，乃至未来无有尽期的时间中，不停地挥动毒爪，一次次将我们抛进无有边际的恶趣痛苦中。大家好好回想，自己没有被烦恼害的时间有多少，一天也未曾有，这个卑鄙毒辣的敌人一天也没有放过我们。有的人白天觉得自心清净一点，可一到晚上，烦恼像毒蛇一样出窝了，心里又开始了翻江倒海般骚动不安；有的上午平静一点，可下午它又开始折腾，它时时刻刻都在伺机折磨我们……

现在，大家应该明白烦恼不是一般敌人，它的残酷迫害永远不会自动停止。如果能从心底生起对它的认识与对治决心，那就说明你对此论闻思得不错，现在正要揭开烦恼这个怨贼之面纱时，如果有人还要不懂装懂，



不全力闻思修习这段论文，使自己错过这个自救的机会，这种人自作聪明，只有得到反误前程的恶果。

烦恼怨敌迫害我们的时间，世间敌人无法比拟。世间上有人残害我们，最多不过几年、几十年而已。例如美国人与南斯拉夫人的摩擦，目前已经几个月了，双方都分外愤怒、痛苦，但实际上这种痛苦，时间并不长，如果他们能反省自心，烦恼怨敌对他们的残害，自无始以来已经造成过无数次更为严重的痛苦。

在《大智度论》中有这样一句话："不眠夜长，疲倦路长，愚生死长，未知正法。"是说失眠的人，会觉得一夜极长难熬，赶路人在疲劳时会觉得路程漫漫遥不可及；同样，对愚者来说，他将在生死之中，轮回漫长的时间，这是因为他们不知道正法。我们于无始轮回以来，也是因不知正法，而不懂对治烦恼的必要，所以，烦恼根深蒂固地盘踞在自心之中，而且串习得十分顽固，势力很大。现在要除掉它，必须需要智慧、勇气和恒毅。印度旃扎古昧论师说："无始痴住心，如久患重疾，癫痫断手足，药少岂奏效？"我们要对治烦恼，必须将自己的一生都投入到精进修持佛法中，能活多少年，就应该闻思修行多少年。以前的大修行人都是这样从小时候至圆寂之间，以不断努力而得战胜烦恼，证悟法性。格鲁派的噶登惹巴格西说过："我从 11 岁开始闻思经论，到现在七十多岁了，这之间每天都未中断过对经论的闻思修习，经过这六十多年刻苦努力，终于真正证悟了佛的密意。"

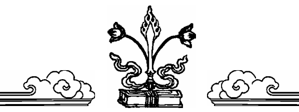
我们学习佛法对治烦恼习气，此过程如同逆水行

舟，不进则退；烦恼习气之流冲击下，我们如果稍有松懈放逸，就会为烦恼所转，前功尽弃。修习佛法不是社会上那些异想天开者学特异功能，稀奇古怪地捣弄几天，就说有特异功能，能如何如何了，自欺欺人，给自他带来的将是无穷恶果。修持佛法需要真实地下工夫，一步一个脚印，踏踏实实，恒常不断地精进努力，才有可能降伏烦恼，才能有真实学问、成就。

若我顺侍敌，敌或利乐我，
若随诸烦恼，徒遭伤害苦。

如果我柔顺地侍奉世间敌人，他们或有可能饶益我，令我安乐，如果随顺诸烦恼，只会遭受更多的伤害痛苦。

烦恼这个凶险恶毒的敌人，与世间怨敌还有点不同。人世间的仇敌，即使双方有血海深仇，世代为敌，只要我们恭恭敬敬地服从他，对他言听是从，用各种方法来取悦他，那对方毕竟是人，很有可能改变心态，化干戈为玉帛。他从此不但不害我，反而为我带来各种利益和安乐。不要说是人，就是凶猛的野兽，我们如果对它心存善意，常施恩惠，它们也会反仇为恩，给我们帮忙。在世间，仇敌转变为朋友是常见的事，但烦恼绝对不会这样，如果我们随顺它，任它摆布，它也不会对我们有丝毫友善，反而会给我们带来更多伤害。它就像蚂蟥一样，越是肉嫩的地方它钻得越凶，吸血也更狠。例如随顺痴烦恼，一天睡十个小时，仍然不会满足，还想睡更长的时间。贪心、嗔心都是如此，如果去随顺它，会如《佛子行》中所说"一切妙欲如盐水，愈享受之愈




增贪”。

我们在无量劫中遭受的痛苦，都是因为随顺烦恼，一直没有对治而导致，这如同一个人在草丛中遇到毒蛇，没有采取措施而让毒蛇咬上，毒液渗遍全身后凄惨地死去。我们若不去降伏烦恼，就会让它完全控制自己，然后将自己推进地狱火坑。我们在它面前越听话，它越是把我们害得更悲惨。

所以，要解脱痛苦，必须降伏烦恼，为了降伏烦恼，历代的高僧大德给我们开示了很多窍诀，在《修心八颂》中说：“愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，毁坏自己他众故，立即强行而断除。”便是其中一个殊胜窍诀。当然，如果能以无上大圆满的正见智慧，去照破它的原形，让它无处可逃而消融无迹，这时它就丝毫也危害不到我们了。但在未能认识它的本性前，我们只有趁它刚萌芽，尚未控制自己之际，以各种方便来降伏它。

无始相续敌，孳祸唯一因，
若久住我心，生死怎无惧？

像这样无始以来相续存在的敌人，是滋长业祸的唯一原因。如果它们一直潜伏在心里，我怎么能在生死中快乐无惧呢？

烦恼自无始以来，一直在不断地与我们为敌。无论过去、现在、未来，它一刻也不会无缘无故地停止工作，它是损害、痛苦的根源，众生在轮回中遇到的一切违缘痛苦，其制造者、操纵者就是它。如果没有烦恼，众生不可能堕入三恶趣，不会有水火灾难，也不会有各种疾病、饥饿……我们以教证、理证深入细致地观察，可以

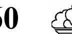
明确地了解到：烦恼是轮回中一切痛苦的制造者，它是世间众生最大敌人。在佛经中也记载着本师释迦牟尼佛曾对一国王开示：“世间这些敌人，并不是大怨敌，危害你最大的敌人是烦恼。”三界轮回众生，每一个都在受着这种怨敌的迫害，然而，绝大多数人并不了解这点。很多人反而将烦恼当成最亲密、最好的朋友，尤其是那些从未听闻过佛法者，他们都在赞叹烦恼：贪心大的说有抱负，嗔心大的赞为勇敢……这种颠倒黑白的糊涂虫，在世间比比皆是。

烦恼危害是如此残酷而又长久，而且从不会自动地间断、转变，以致每一个相续中住有烦恼的众生，必定会陷于轮回痛苦中。如果我们不从心中逐走它，则一切痛苦畏惧相续不断地产生。那种超脱生死轮回，自由自在，安乐无比的境界便与我们无缘。我们可以看到一些大修行人，他们战胜了烦恼，因此无论在何种环境中都很快乐。密勒日巴尊者在《修行人的快乐》一歌中，讲到修行人“艰苦越深乐亦深，此较无病更快乐，一切苦痛变成乐，稀奇稀奇甚乐哉”。但无论是什么人，如果他内心住有烦恼大敌，则会有相续不断的痛苦，于生死之中，始终得不到无惧的安乐。

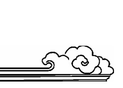
生死牢狱卒，地狱刽子手，
若皆住我心，安乐何能有？

烦恼如同将我们关押在生死牢狱中的狱卒，和地狱中行刑的刽子手，如果它们都住在我心里，那么我怎能得到安乐呢？

三界有情，因烦恼系缚，一直得不到解脱，所以此









偈将烦恼比喻成把我们关押在生死轮回中的狱卒，它牢牢地看管着我们，白天黑夜一点不放松，让我们少许自由也得不到。不仅如此，烦恼还经常将我们抓进地狱，它充当刽子手，用各种刑罚来折磨我们。从很多的地狱描述中，我们也大概知道一些地狱的情况。例如在热地狱中，很多众生被抛进大油锅中煎熬，如果想爬出来，那些刽子手就用各种兵器来打杀他们，使他们重新沉入油锅，无法得到解脱。

这些狠毒的狱卒和刽子手，能让我们受如此可怖的痛苦，而且更为可怕的是，他们居然就住在我们心中，一刻也没有离开我们，时时刻刻在伺机残害我们。在这样可怕的环境中，怎么有可能生起安乐呢？根索曲扎仁波切说："烦恼就像豺狼一样，众生如同绵羊，如果绵羊群中有一只豺狼，那么绵羊肯定不会安乐。"弥勒菩萨在《经庄严论》中也揭示了烦恼毁坏众生、戒律等多种过患，这些给我们带来无边痛苦的烦恼，只要尚未离开，我们就不可能有安乐。

《入行论》中譬喻用得很多，这些巧妙的譬喻让我们能形象地理解所阐述的义理。但是，请大家注意，如果没有深入详细地分析这些譬喻，只能是平白地浅释出其内容，这样就失去了对其深刻内涵的理解。有些人或许因此而对本论生起慢心、邪见，认为《入行论》内容浅显通俗，还有很多重复，不需花这么多时间去背诵、闻思……几年前，我传讲此论时，有一位学员找到我，对我发表了类似观点，当时，我特别生气，又为他担心，后来果然他在修行过程中遇到了许多违缘。我总想这是



他对此论生邪见招致的果报吧，希望你们诸位以此为警钟！

对《入行论》中阐述的密意、内义，我虽然说不上能完全通达，但对此论我有真正信心。可能是前世的缘分吧，在这个世界上第一次看到此法本时，心里非常欢喜，对这部论进行过反复听闻背诵思维，也有较深的理解。你们对论中某些内容有什么疑惑，可以提出来，我很愿意与大家一起探讨。一方面我们以本论每一个偈颂为指导，进行实修；一方面大家以辩论的方式对每个难题进行辩论、探讨，如果对论中每句偈颂反复思维，都会发现其中甚深的意义。

壬二、（忍除烦恼之难）：

乃至吾未能，亲灭此惑敌，
尽吾此一生，不应舍精进；
于他微小害，尚起嗔恼心，
是故未灭彼，壮士不成眠。

因而，在没有亲自消灭这些烦恼敌军以前，我一生之中都不应舍弃精进；平时他人对我作小小伤害，尚要生起嗔恼之心，那么在如此可恶的烦恼敌没有消灭前，真正的大丈夫应该是睡不着觉的。

烦恼有上述种种过患，我们明白了这点后，如果没有消除它，就应该如同见到自己与毒蛇睡在一室，在没有亲自消除毒蛇的危险之前，自己绝不放松。我们如果放逸度日，在表面上看，这样也许闲逸舒适，但这种放逸如同牛奶，是烦恼毒蛇最喜欢的食物，烦恼毒蛇食用了我们的放逸后，会变得更为阴毒，以后对我们毒害更





为加深。在我们没有亲自消灭烦恼前，始终处在它的威胁之下，时时刻刻都要受它残害而堕向地狱。我们因此一刻都不应懈怠放逸，而要以最大精进去努力消灭这些可恶的烦恼敌军。

我们世间凡夫，如果有人对自己作伤害，即使这种伤害不是那么严重，自己也会生起极大嗔恨心，千方百计地去报复铲除对方。其实世人相互之间的伤害与烦恼造成的伤害相较之下，并不算大祸害，但一个稍有胆识的人，面对这些小伤害，尚是如此日夜考虑，奋力去消除其祸害，那么对无始来就严重残害自己的烦恼敌，为什么不去报仇雪耻，彻底铲除呢？真正有智慧、有志气的人，尤其是真正想做一个大雄如来的后代，作顶天立地的大丈夫，面对这些不共戴天之仇人，面对它们无始以来恣肆残害自己之耻辱，如果未将这些烦恼恶敌彻底消灭，洗清耻辱，难道还能安睡吗？

如能有了对烦恼的清醒认识，能生起这种决心，那么无论有多大困难，自己也不会放弃精进努力。烦恼势力很大，我们有些人目前也没有很大对治能力，因此，必须要先对烦恼作深刻认识，明白它对自己生生世世的伤害后，自己发起降伏烦恼的大决心，依各种窍诀，去断除烦恼。当然，有些人有甚深见解力，用大圆满的方法剥去烦恼假面目，将它转变成奴仆，为修行服务，这与此处所言的消灭烦恼并无矛盾。

列阵激战场，奋力欲灭除，
终必自老死，生诸苦恼敌，
仅此尚不顾，箭矛著身苦，

未达目的已，不向后逃逸。

将士们列阵在战场上激烈地交锋，奋力地想消灭他们的敌人，然而这些敌人最终都要自然死亡，并且还会因死亡产生极大的苦恼。尽管如此，将士们毫不顾虑被敌军箭矛所中伤身体之苦，未达到胜利目的之前，绝不向后逃跑。

这里是以两军对垒交锋来比喻我们与烦恼作战不应退怯。作者采用这些比喻，不仅生动贴切地阐述了所要说明的内容，而且我们也可以从中看出作者生活时代的社会风情。在佛经论典里这些带着强烈古代生活气息的描述，使我们回到与佛陀或著论者相同的时空环境，增加了一种亲切感。当然，这些比喻粗粗看来，似乎每人都能知道，但其中蕴涵之深义不经过一番甚深思维、分析是难以得出的。可惜有些人，一看这些比喻，立即去想“懂、不用思维……”使自己失去了应有收获。上师如意宝也强调过：“我们在闻法过程中，如果产生‘易懂’或是‘自己已经轻易通达’的念头，这是一个大魔障。”一般来说，稍有智慧的人，比较容易滋生这类傲慢。大家一定要注意，与真正的修行人相比，自己佛学水平浅得可怜，还需要老老实实地闻思。佛法与世间法不同，世间上的学问可能研究一两遍就到头了，可是学佛法如同挖一口泉源，挖得越深，流出的甘泉越多、越美味。我们修学佛法不能有慢心，不论你学问多高，也需要有谦谦虚怀，方可从闻思佛法中得益。以前台湾省教育厅厅长周居士，他一生从事教育事业，有很高的学问，后来在李炳南老居士前学习佛法，其态度十分谦恭

认真，当时深得文化界名人的赞誉，他自己也获得了真实法益。

我们再来看这个譬喻，在古代两军交锋时，大都是用各种弓箭、长矛、刀剑之类冷兵器，双方排成阵列，然后相互砍杀、射击。在激战之中，勇猛的将士为了某种目的，以无畏一切死伤之气概，奋勇去消灭敌人……但是，我们以智慧来观察，无论将士们何等勇敢剽悍，不畏死伤，其目的无非是要去消灭敌人而已，而实际上这些敌人无论如何都会自然死亡。即使是南赡部洲的人全部与你为敌，不用你去奋力拼杀，他们迟早都会为无常所吞噬。所以从长远看，用不着你去摧伏他们，而且这些敌人也是很可怜的，常为烦恼痛苦所扰害，没有自主。但是像这种“秋后蚂蚱”一样的敌人，世人也是去励力地摧毁他们，像秋风扫落叶一般赶尽杀绝。

在沙场冲杀时，将士们根本不顾生命，即使是身中箭矛刺伤，也不会弃甲逃逸，军队主帅也是命令将士们在未击溃、消灭敌人前，绝不能向后逃跑，不然就要受惩罚。大家在以前看过一些反映战争的影片，也许有些人亲自上过战场，也大致清楚，世人为了达到某种目的，是如何去浴血奋战，生死相搏！那么，我们要与烦恼敌军作战，怎能畏惧困难，而不去奋战呢！

况吾正精进，决志欲灭尽，
恒为痛苦因，自然烦恼敌。
故今虽遭致，百般诸痛苦，
然终不应当，丧志生懈怠。

何况我现在决志要精进地去消灭无始以来一切痛

苦的制造者——恒常与我为仇的烦恼怨敌，虽然遭到百般违缘痛苦，但无论如何都不应该丧失斗志，懒散懈怠。

世人为了消灭一般敌人，尚是如此英勇，不达目的绝不善罢甘休。那何况我们这些出世间的战士，为了达到究竟二利事业这种无与伦比的目标，要与从无始以来就一直残害我们，极为阴险、恶毒的烦恼敌人作决战，战胜这样凶狠顽强、世代为仇的敌人，怎么能不忍受艰难，怎么能生起退怯之心呢？我们的战斗与世间杀伐有很大差别，我们要对垒的敌人，根本不是世间仇人所能比拟；断灭烦恼后，取得的胜利——解脱胜利也不是世人所能企及。

烦恼仇敌对我们的危害，自无始轮回以来就未间断过，它是一切痛苦之根因，是我们与生俱来的敌人。它非常顽固、凶恶，其势力超过一切世间敌人，世间敌人与它相较之下，如同草头露，一会儿就自动消失了。所以我们在与这样的敌人拼搏时，毋庸置疑有很多艰难，要遭受到各种各样身心痛苦。平常说“道高一尺，魔高一丈”，修行稍微精进一点，各种违缘似乎是层出不穷，外界违缘，内在违缘……烦恼魔军猖狂反攻会随之而涌现，我们遇到这些痛苦时，完全不应该怯弱。有些人刚来学院时，没住房、没食物、没有衣服……这些仅仅是小困难，根本不值得因此而退失求学决心。翻开高僧大德们的传记，在藏传佛教中，没有一个祖师不修持苦行。再看看汉地的高僧传，他们在修道过程中是如何面对困难，那些皇族出生的大德在出家后，也是缺衣少食，生活非常困难，面对各种违缘磨难，他们从未退怯过。我

们应该追随这些先辈在解脱沙场上浴血奋战而洒下的热血痕迹，去奋勇击杀烦恼敌。

有些人修行遇到阻碍时，立即会生起脆弱之心，自己的勇气和力量立刻减退，惶惶无主。在这种情形时，你应该回想世人为了个人小安乐，是如何不避矢石与仇敌生死相搏；现在为了自己和一切众生的解脱大事业，怎么可以生怯弱呢？当年，诺那呼图克图也是这样说："修行犹如两军对垒决战，这时需要拼尽全力，一鼓作气……"我们要反复鼓励自己，并至诚地祈祷上师三宝加持，以"壮士一去兮不复还"之慨然气魄，破釜沉舟，与烦恼魔军作殊死决战！为了自他成佛大业，我们应高举勇猛精进大旗，指挥出离心坦克军团，菩提心航空母舰，大空性隐形飞机，向烦恼魔军猛烈攻击，杀得它们人仰马翻，最后向它们大本营投下大圆满核弹，将烦恼魔王所率的八万四千支军队统统消灭。我们要亲手抓住贪嗔痴慢嫉五大魔头和无明魔王。砍掉贪欲魔的头；把嗔恚魔沉在大海里淹死；把痴心魔王掷进火里烧为灰烬；把傲慢魔从高山抛进万丈深渊摔碎；对嫉妒魔，干脆将它的内脏全部掏出来；最后将无明魔王绑在大圆满核弹上，炸成无分微尘！

这时我们就取得了彻底胜利，在法界无量宫中与大家共享胜利的喜悦欢宴！

将士为微利，赴战遭敌伤，
战归炫身伤，犹如佩勋章。
吾今为大利，修行勤精进，
所生暂时苦，云何能困我？

世人为了微小的利益，与敌作战而在身上留下了创伤，战后他们以此当作勋章而炫耀；现在我为究竟成佛的大利而精勤修行，就算遇到暂时挫折、痛苦，怎么能给困住呢？

世人为了一些微小利益，与仇敌大动干戈，相互拼杀，往往被对手杀伤，在身上留下累累伤痕。可是他们不会以这些伤痕为耻，反而将伤疤当作勋章一样，在别人前炫耀：你看，这是我在某地作战，当时我如何如何勇敢拼杀，为敌所伤，而留下的严饰。在藏地来说，由于自然环境的熏陶，人们勇武好斗，也就是打斗的习俗比较普遍，人们往往以头上的伤疤来判断一个人勇敢还是懦弱。藏族有一句谚语：脑前伤疤是英雄，后脑有疤胆小鬼。意思是说，脑前有伤疤者肯定是敢面对强敌，面对面拼斗时留下伤痕，如果是胆小鬼，遇敌转身逃跑，被敌人追上而在后脑留下伤痕。我们看作者的比喻，当年印度也可能有这种习俗。我有一个亲戚叫敦杰克，现在已经死了。他年轻时特别喜欢打架，在头上留下了许多伤痕。我小时候去他那里时，他总要给我讲打架的故事："啊，这个伤是与某人打架留下的，这个伤疤是如何如何留下的……"每一处伤痕都有一段可以吹嘘、炫耀的经历，都记载着一个让人惊心动魄的故事。我的家乡叫罗珂玛，地方不大，但在康藏一带，罗珂玛的人剽悍善战，人人皆知。以前罗珂玛人因一些纠纷而决斗时，双方先约好时间、地点、证人，到时双方站在中间，拿着长刀，四周是证人与观众。然后，决斗双方中，一个人先砍对方一刀，对方再还砍一刀，这样轮流下去，直

到倒下一个或双方都倒下……这些人一方面看来愚昧可怜，一方面在世人看来也很勇敢，如果他们侥幸没有死，决斗留下的伤痕在他们眼里也就成了一种庄严，他们自己也很自豪，并不会将这些决斗受挫伤当作难事而害怕。那么我们在即生为了成办自他的究竟利益去勇猛精进修学佛法，与烦恼作决斗，怎么能因为烦恼所造成的一些痛苦而困顿怯弱呢？我们多生以来，也曾为一些毫无实义的事情与他人拼杀，并且以受挫伤而骄满自得；现在为了自他真实的大利益，要与烦恼仇敌决斗，纵使处处受挫，遍体受伤，那也是最高光荣的象征。我们应当安忍一切难行之苦，不为任何痛苦而怯弱！

渔夫与屠户、农牧等凡俗，
唯念己自身，求活维生计，
犹忍寒与热、疲困诸艰辛；
我今为众乐，云何不稍忍？

渔夫、屠户及农牧等各行各业的劳动者，仅仅是为了维持自己的生计，尚且能忍受寒热疲困等诸般艰苦。那么为了成办一切有情的安乐，我为何不能忍受修行中的苦难呢？

众生在没有趋入解脱道时，为了各种微利，不仅是不惧死亡与仇敌拼杀。即使是在平日，大多数人为了维持生计，也要忍受各种苦痛，有时甚至是难以想象的艰辛和痛苦。世间谋生的行业有很多，如猎人、渔夫、屠户、农民、牧人、小商人、手工业者等，这些行业的劳动者为了维持自己生活，冬天要忍受着刺骨的寒冷，夏天忍受酷暑的煎熬，饥渴、疲困……他们要承受各种各

样的痛苦，白天晚上不停地操劳，一生之中几乎从未安闲舒适过！我们看看那些在家人，他们顶风冒雨四处奔波，整天从早到晚忙忙碌碌，耗尽自己的精力，就像奴隶一样，一点自由也没有，而他们目的无非是混一口饭吃饱而已。

这段时间，我每天下午都要去山上的建筑工地当监工，没有看书的时间，心里有点惋惜，但是到了工地见到建筑工人劳动情形，对自己有很大的感触。那些工人，无论年纪大小，离乡背井到处打工，所求无非是自己的生计而已，这种生活又有什么意义呢！但他们为了这种毫无意义的目的，付出了多少艰辛，从一大早干到晚上，太阳再凶，雨下得再大，也要去背石头、背泥土、砌墙、扛木料……看他们这样卖苦工，可以肯定他们的生活过得很困难，没有其他经济来源，只有这样出来卖血汗，为了自己（或一家人）短暂的小利益，而拼命干活。对比之下，我们学佛人要求得一切众生的永恒究竟安乐，为了这样的大目标，又应该付出多大的精进努力呢！

我们出家学佛，在本师释迦牟尼佛大福德力加持下，生活过得十分平安舒适，不需要自己去四处奔波，虽然有时会为烦恼所扰而痛苦，也只是很短暂的，而且与世人的痛苦相比，有很大差别。我经常给身边的一位僧人说：“你知不知道出家人有多快乐！如果你是个在家人，那你现在为了家庭、孩子，一天之中有多少活要操劳。但我们现在只要将自己的饭弄好，除此之外，不用担心生活来源，不用担心家里的各种事务，不用想与他人之间的矛盾……我们现在唯一的杂事是做饭、吃

饭，吃完后坐下来便可享受闻思经论念咒修持的安乐，每天上师像母亲一样耐心地以甘露妙法开导我们，这种生活哪里有啊！”

大家好好地想一想，像你们这样年龄的人（二十——四十之间），如果没有出家，在过着什么样的生活！天天为了虫窝一样的家，日夜劳累。现在工作也不稳定，随时都有可能丢饭碗；干个体户，也随时得担心倒霉破产；好不容易赚笔钱，一家老老小小，吃、穿、住、行，开支的花样不知有多少。我们出家人十年穿一件僧衣也觉得心满意足，可世间人一天也要换好几套服装，头上、身上还要装饰一大堆。有了小孩，做父母的便完全要作牛马了，干不完的侍候活。小孩子好不容易养大了，又要读书，小学、中学、大学……开销的费用，针对小百姓家庭简直是天文数字。无论怎样，你们设身处地想一想：在家人一天操心劳力，要忍受多大的艰辛、劳苦。你们看看去年亚洲金融危机，韩国、日本、印尼有多少人承受不住压力自杀；日本每年有多少“过劳死”（身心劳累过度衰竭而死）；我们国内，在南方打工者过着什么样的生活，我们大部分人也是耳闻目睹过。

上师如意宝说他前一段时间去马尔康看病时，路上堵车，他见到有不少人在修路，劳动情形与寂天论师在这偈子中所说的一样。世人日日都这么辛苦，但他们得到的是什么呢？有的甚至连温饱都得不到。我经常思考世人的生涯，是多么艰辛而又毫无意义！就拿我出生的家庭来说，我父母有五个孩子。我们兄妹几个因缘不同，他们几个在社会上，从早到晚非常辛苦，仅仅是为了自



己过得好一点，但是他们的生活又怎样呢？吃得很不好，穿的也很不好，他们心里充满了忧虑痛苦。如果他们今天的痛苦，可以换来后世一些快乐，那也不错。但他们即生中为了家庭，为了自己的利益造了很多恶业，来世只有更痛苦。你们每个人也仔细想想自己家里的人，与自己比一比。我们确实从修习佛法得到许多内外真正的利益，而他们一生劳累，将会有什么样的后果呢？

世界上充满了这样忙忙碌碌的芸芸众生，他们自己也不清楚究竟在干些什么，一点也不知道如何才能得到快乐，整天非常辛苦，花费了多少心力、体力。以前噶当派大德说过：“如果世人将他们用于生计的精力放在修行佛法上，那他们即生成就都有把握啊！很可惜，他们仅仅是为了一些毫无实际意义的目标而忍受苦痛。”印光大师也说过：“佛念若如情念，成佛有余。”我们现在已经闻思了诸佛圣尊的教言，知道了解脱苦难大海，为自他求得究竟大安乐的方法，为了这个伟大目标，为什么不能安忍一点小小的苦痛呢？我们在无始轮回之中，尚未真正趋入佛法之前，也曾像世人一样，为了一点小小的自利，忍受过无边的辛劳困苦。现在为了自他一切众生的大安乐，为什么不能忍受痛苦，为什么胆怯呢？这确实有点奇怪，以前为了毫无意义的事情，能去忍受那么长时间痛苦，而得到的只有更多苦难；现在只要忍受一点暂时痛苦，就可依佛法一劳永逸地让自他得到安乐，而现在却害怕了，懈怠退缩，这真是难以想通。

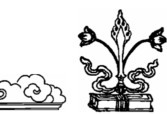
本论中这个偈颂，我们每个人认真去思维，对自己

的修行会有很大帮助。每个修学佛法者，假如能像世间辛勤的劳动者一样，为目标而不辞劳苦，投入自己的全部力量，哪有不成功的呢？这一点我们都要反复想想，如果自己真正能有清醒的认识，出离心、菩提心、无二见一定能顺利生起；自己也能像密勒日巴尊者一样去勇毅苦行，而且是每一个人都能做到如此！

我们刚来学院的人，特别是以前生活条件比较优裕的，在学院里的条件不太好，你们的生活、上课都有一些小困难，没有蔬菜、没有燃料，稀泥路滑、房子漏水……有些人可能以此而退失求法的决心，想到城市或其他条件好一点的地方去，过一种舒适的生活。有这种想法，修行可能难以成功吧！

以前噶当派的格西说："我们出家人除了闻思修行外，不应该追求其他事情。生活条件首先是晚上一定要睡一会儿，不睡觉的话，南赡部洲的人身体受不了；然后白天必须要吃一点食物，除了这两个条件外，什么都不管了！"作为一个想真正修行佛法的人，我们也应如此将就着每天吃一点白菜、两碗米饭，身上穿一件像济公和尚的破衣就可以了，晚上十二点到四点之间拿件厚一点的衣被一裹，随便睡上一觉。除了这些，每天享受无上甘露法味，其他什么事情也不用管了。这样的日子，是无缘之人无法享受到的快乐！

虽曾立此誓，欲于十方际，
度众出烦恼！然我未离惑。
出言不量力，云何非癫狂？
故于灭烦恼，应恒不退怯。




虽然我曾立下这样的誓言：要度尽十方虚空际的众生，出离烦恼束缚！然而我自己尚未解脱烦恼，说话不自量力，怎会不是癫狂的疯子呢？因此对于灭除烦恼，我应恒时精进而不退怯。

或许有些人看了上面数偈后，说大乘人应去摧伏他人的烦恼，而现在论中在强调要忍难降伏自己的烦恼，这样不就堕在小乘的发心了吗？其理不然。不错，我们在讲解第三品时，曾在十方诸佛圣众、金刚上师前发过誓，要度化尽虚空际的众生，使他们脱离烦恼苦海，证悟无上佛果。立下誓言后，我们理所当然要去成办，然而，要成办自他二利事业，得有一定程序。这个步骤，首先是自己从烦恼迷惑中解脱出来，如果自己不去勤求解除烦恼束缚，这样的行为既不能成全他利，亦不能圆满自利。自己尚未解脱烦恼束缚，随着烦恼无有自在，还说要去解除别人的烦恼，岂不是狂妄之语。《宝积经》中说："己未度脱，岂能度他，自如盲人，岂能带路。"目盲之人，怎么能给他人领路呢？一个相续中尚未清净烦恼者，怎么能去解除别人的烦恼束缚呢？律藏当中也说："自己未能度化，而去利益众生，无有是处。"这好比自己沉溺在大海中又不会游泳，淹得奄奄一息，还说要去救援其他溺水者，这在他人看来，这种话语无疑是不自量力，癫狂之徒夸口言谈而已。现在大家看看自相续，应该清楚，自心有没有离开过烦恼。如果自己尚为烦恼束缚，怎会有能力帮助他人脱离烦恼呢？。

龙树菩萨说："如果自己没有得到解脱，而去度化众生，这是一种自相矛盾的行为。要真实地度化众生，

先必须精进地灭除自己的烦恼。”所以，为了实现我们已发下度众生出烦恼的誓言，自己必须披上精进铠甲，恒常不断与烦恼搏斗，只有先战胜自己的烦恼敌，才有能力去帮助他人。为此，我们在未达到目的之前，绝不可退怯，失毁誓言。

我们先消灭自相续的烦恼，圆满自利虽然表面上与小乘人相同，但二者最终目的不同。小乘人的发心，一切修行善法目的是为了自己从轮回中解脱；而大乘行者的发心，一切善法目的都是为了利益众生。为了达到究竟利益众生的目的，自己先消除烦恼，得到度生的功德威力，这是必要加行，是不可缺乏的准备工作，而小乘行人将大乘行人的加行（圆满自利）当作他们的终极目标了。《华严经》中说：“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”，大乘佛子无论何种修行，都是围绕利益众生这个中心。而且为圆满达到这个目的，先消除自己的烦恼，圆满利生能力十分必要。上师如意宝也经常说：“为了度化众生，自己先要往生极乐世界，在净土里圆满断证功德，获得了圆满的度生能力，再来度化众生。”

有些人发愿要到地狱里去救众生，针对凡夫来说，这也是空谈而已。在《地藏菩萨本愿经》中，地狱士卒告诉圣女婆罗门：“能来地狱的只有两种人，一是恶业成熟来受苦者，另一种是佛菩萨依威神愿力来救众生。”所以我们要真正度化众生，必须要有一定的断证功德。本论中也是这种观点，如果自己没有一点功德、能力，肯定无法度化众生，反而是自讨苦吃。我们有些人，自己学了一点点佛法基础理论，马上就到处去“弘法度化

众生”，结果众生没有度出来，反而让社会上的人把自己“度”进去了。大家一定要注意，佛法不是学问，如果佛法只是一种理论学问，社会上许多研究佛教哲理的人都可以去当上师，到处弘法了。

我们闻思所得的佛学知识，首先只是一种信解，花很大功夫去修行后，方可稳固，得到一定的证境，此时自相续中烦恼基本得以制服、清净。有了这样的调伏烦恼功德，你去弘法，方可对他人有真正的利益。自相续中烦恼如果与世人一样，丝毫没有清除，纵然你嘴上讲得天花乱坠，实际上是自欺欺人，盲人说瞎话！上师如意宝也强调：“我们要度化众生，先要观察自相续。最起码自相续中烦恼要比其他人少，自己的功德比常人要有些增上。不然，你与别人功德一样大，烦恼一样多，这样去度化众生，岂不是天大笑话，这样谁都可以去当上师了！”

听到这里，也许有些人生后悔：“唉，我确实是不自量力，发这样大的愿，怎么能成功……”我们已经发下度化众生的大誓愿，现在要退肯定不行，退失菩提心只有到地狱去受苦。而且这个誓言对那些精进者来说，实现难度也非一般人想像那么大。我们现在只要不怯弱，与烦恼背水一战，依上师三宝加持与殊胜大乘佛法不可思议的力量，一定能顺利地践履自己的誓愿。利益众生的大誓愿有不可思议的力量，比如说地藏王菩萨发愿：“地狱不空，誓不成佛”。以这种无比的悲愿，地藏王菩萨成就了无比的大功德。虽然“地狱空”的时候可以说是没有，但菩萨肯定是有成佛之时。在《现观庄严



论》中对此有一些辩论，有些人发誓不度尽众生，自己誓不成佛，这种发心有其殊胜的功德，但这并不意味着他要等一切众生全部解脱，他才成佛。以此真实发心的广大力量，他距成佛时间反而缩短，很快就能证悟佛果。以前有不少公案都可以说明这点，在本论后部分，也阐述了六波罗蜜并非依外境安立，而是针对修持者自相续而言，这些道理将在后面详细说明。总而言之，我们现在发愿度化众生，这样真实的愿心对自相续有巨大加持，为了坚固、实现这种誓言，我们不能怯懦，要勇猛地与自心烦恼作战，求得圆满的利他能力。

壬三、（如何舍离烦恼之相）：

吾应乐修断，怀恨与彼战，
似嗔此道心，唯能灭烦恼。

我们应当执著这种对治之道，怀着仇恨与烦恼作战，这种类似嗔烦恼的心态，只会消灭烦恼，而不会带来痛苦。

前面我们已经讲解过，烦恼是修行人的大敌，对众生有种种巨大过患，应该对它生起嗔恨，不畏一切痛苦，去消灭它。那么我们该如何去消灭它呢？此颂开始说：首先我们应该执著一种深仇大恨的心，去与烦恼作战。在此或有疑问：你对烦恼执有嗔心去对待，就是对烦恼有所断执著，对自己的智慧有能断执著，这种能所执著岂不是成了自己修行道上一大障碍？而且你对烦恼生了嗔恨心，与对众生生嗔岂不是一样吗？难道我们在某些方面对这种烦恼也可以网开一面，这种嗔恨心会不会使我们堕入地狱呢？如果说不会，为什么有这种差别




呢？

作者回答道“似嗔此道心，唯能灭烦恼”，对付烦恼敌的嗔恨心，表面上看与自相嗔心烦恼相似。但实际上，我们对烦恼生嗔恨心，不会成为堕入恶趣之因，反而是趣入安乐之因；我们对众生起嗔心，这种烦恼是堕入恶趣之正因，二者表面相似，实质上完全不同。这种对烦恼敌的嗔心是相似烦恼，或名称烦恼，假象上的烦恼，它是自相烦恼的有效对治。如同《圆觉经》中所言：“以楔出楔”、“两木相因”，以相似烦恼对治自相烦恼，二者暂时为能断所断，最后都消融于法界。所以我们对治烦恼敌的这种相似烦恼，是断除轮回的殊胜智慧与方便，是化妆深入烦恼敌营中杀死烦恼大敌的敢死队，这种解释，也算是“烦恼即菩提”的另一种注脚吧！我们要灭除烦恼大敌，应该依靠这种勇毅猛烈的对治心态，这种对治心实际上是正知正念不放逸所摄的一种智慧，高僧大德们修行时，也是经常采用这种方法，像奔公甲格西对治烦恼时，也是显现怒容，训斥自己：“你这个坏比丘不要这样虚伪！”自己把自己骂了半天，从表面上看，格西生嗔恨心、恶口，但实际上这不是烦恼恶业，而是真正随顺菩提道的法。

我们在修行过程中，在必要时自己骂自己、打自己，也是如此，不但没有过失，反而有很大功德。当然，我们执著对烦恼的嗔恨，这种能断执著是包括在所知障中的法，但是我们在凡夫阶段不能放弃。所知障所摄的一些法，是在修行时必须运用的武器，比如说对大悲心的执著，度化众生的执著……在本论智慧品对这些讲得很

详细，并将这些执著归类为细微无明，也即细品所知障，这种细品所知障是粗品烦恼障的有力对治武器，在尚未证得佛果前，“为息众生苦，不应除此痴”。在《现观庄严论》的讲义《日光论》中说：“大菩萨因大悲心欢喜游行于世间。”菩萨投生世间，入轮回之因是大悲心，并非与凡夫一般以业和烦恼而堕入轮回，菩萨这种相似烦恼，是以智慧、大悲为根本，因此不会招致痛苦。也就是说圣尊们以此相似烦恼入轮回，绝不会有轮回中的生、老、病、死等诸苦。

我们应对这些相似烦恼断除疑惑，在自己尚有能取所取之前，对烦恼就一定要严厉对治。依靠正知正念恒常不放逸去观察自相续，当烦恼初萌时，就要对它生嗔恨之心，将它连根断除，这是我们现在修道中最大任务，即使遇到了最大困难，也不能放弃。在没有真正证悟法性之前，应义无反顾地与烦恼拼搏，待自己证入了大圆满境界，彻证了烦恼本性，此时烦恼对自己无利无害，也就不用像仇敌一样去对待了。现在初学阶段，只有用显宗中所阐述的对治法门，这样做没有任何错误，否则，自己尚未真实达到以无上大平等见去对治烦恼的层次，而去运用一些似是而非的方法，不但转化不了烦恼，反而使自己陷入困境。

吾宁被烧杀，或遭断头苦，
然心终不屈，顺就烦恼敌。

我宁可被人焚烧，或遭人砍断头颅，然而，无论如何我绝不向烦恼屈服。

我们已经彻底认清了烦恼的阴毒面目，也认清了它

是无始世来残害自己不共戴天之仇敌，然后发起了与它决一死战的决心。在这场恶战之中，头可断，血可流，然自己绝不可向它屈就！在此殊死搏斗中，可让他人将自己烧死在火里，可以让他人将自己的头砍掉，也可以随他人以任何毒刑加害——这些事情在佛教历史上很多，佛陀在因地多世行持菩萨行中，为了挣脱烦恼的羁缚，宁可舍弃生命，也没有向烦恼屈就。在文革期间，藏汉两地有许多出家人，也是宁死不屈于烦恼魔敌，我了解到藏地有一个老和尚，当时被批斗得很凶，造反派逼他还俗，他说：“我得人身只有一次，老僧我这条命可以给你们，但这件僧衣绝不会给你们，我绝不会还俗。”后来虽然被棍棒打死，老和尚也未曾屈服。这也是对烦恼的一种大无畏挑战吧！

作为修行人，如果没有这种大无畏精神，遇到烦恼经受不住考验，将会受到惨痛失败。所以我们当坚定地向佛菩萨和高僧大德学习，发下这种宁死不屈于烦恼的誓言，有了这种决心，我们就一定能彻断烦恼！

常敌受驱逐，仍可据他乡，
力足旋复返，惑贼不如是。

一般世间敌人被驱逐出境后，便会盘踞他乡，蓄养了足够力量后，便会再回头反攻，可是烦恼敌不会这样，它一去就不会复返。

烦恼怨敌虽然阴险凶暴，但是它也有一个弱点，比世间敌人要容易对付。如果是世间敌人被我们打败赶走后，他们会到别的地方，慢慢地收拾残余，蓄养势力，一旦恢复了力量，他们又会对我们展开进攻，这种情况



在世间上很常见。但烦恼不会这样，它被我们干净利落地驱逐后，就像被发射到银河系以外的破烂一般，永远不可能再回来！也像一株毒树被烧成了灰烬，不可能重新恢复生长。现在有些法师讲经时说："修大乘佛法的菩萨要证到第八地才是不动地，第七地以下都有退转的危险，他们都保不住啊……"我想这种说法可能是他没有闻思过《十地经》和《入中论》的原因吧。第八地为不动地，这没错，但七地菩萨至初地菩萨，哪会有随业感堕轮回呢！大乘行人证悟胜义登初地后，便"灭彼一切恶趣道，此异生地悉永尽"，彻断恶趣因果，永除堕入凡夫的业缘；而且"生于如来家族中，永断一切三种结"，此时佛子已经断除了我见、疑见、戒禁取见及三见引发的微细烦恼，所证境与佛所证境相似，已成不退转的真佛子。当然，初地与以上各地菩萨在断证功德圆满、波罗蜜方面有一些差别，此处不再详述。

我们如果依靠佛陀的教法，真正生起智慧，从根本上铲除烦恼，它就再也不会复生了。在《释量论》和《量理宝藏论》中也说过：如果种子已经烧焦，绝对不会再生芽，那么烦恼障和所知障的种子已经断除，会不会再出生呢？绝不会复生！

烦恼怨敌有这样一灭永不复生的特点，也就是意味着我们将它奋力灭除后，便能一劳永逸，并不需反复地拼搏。因此，我们何不全力以赴断除它呢？

惑为慧眼断，逐已何所之？
云何返害我？然我乏精进。

烦恼如果为般若智慧眼所断，从自己相续中被遣

除，还能去哪儿呢？还能住在什么地方恢复力量再来害我呢？然而我懦弱懒惰，缺乏精进，所以至今尚未取得这一劳永逸的胜利。

上偈讲了从自相续中将烦恼赶出去之后，它再也不会回来。此偈再从这方面去深入细致地分析。偈中第一句，在原文中为"烦恼烦恼慧眼断"，译者对此可能有些文法上、或理解上的问题，故干脆省略了一个"烦恼"，这样也就少了一些烦恼吧！根索曲扎仁波切在讲义中，引用了华智仁波切的教言，解释了此处两个"烦恼"的涵义：第一个烦恼，其意要认识它，第二个说烦恼要用智慧来断除（隆莲法师的译文中，此句译作"烦恼以识烦恼慧眼断"，理解也有不同）。

当然，破烦恼的智慧眼在小乘、显宗、密宗中各自不同。此处的"慧眼"，是指中观空慧，我们用中观空慧观察烦恼，便会如同秉明灯入暗室，黑暗刹那就会消除。烦恼被驱出相续后，它会去什么地方呢？它会盘踞在何处养足能力再反攻呢？这点如果大家去谛审观察，无论如何也找不到它的去处。它离开我们的相续后，也绝不可能像世间敌人一样，盘踞他乡重新攻击我们。用空性智慧的火眼金睛将烦恼识破后，它也就连根断除了，因为它是颠倒因生，是因为我们的颠倒认识，或说错误观点而生。我们认识到它的根源原形后，它便消融于法界中去了，再也没有可以生起的机缘。

用中观智慧去观察烦恼的方法，在下偈中详细讲解，此处，我们也可用事实来说明这点。本师释迦牟尼佛证道时，断除了一切无明烦恼，佛陀在此之后，是否

还有生过烦恼的经历呢？这是谁都知道的事实，世尊不会有烦恼；还有舍利弗、大迦叶尊者，他们断除人我执烦恼，证得阿罗汉果后，再也没有生起过人我执烦恼；同样，佛教史上众多已稳固断证功德的高僧大德，有没有“旧病复发”，重新受到烦恼系缚呢？这是没有过的事。我们对烦恼的战斗，可以“毕其功于一役”，一次性将它收拾干净后，它绝不会再纠缠不休，重新反攻。我们也就可以获得永恒的安乐，无须再担心烦恼迫害、缠缚。虽然如此，我们长期以来，却由于缺乏智慧、自信等原因，常屈服于它的淫威，毫无斗志，缺乏勇猛精进的拼搏，因而至今尚未解脱烦恼。

与烦恼作战，必须了解烦恼敌人的底细，所谓“知己知彼，百战不殆”，我们将烦恼了解清楚后，战胜它的信心和勇气就会不同往昔。上师如意宝也说过：“不懂窍诀的人，对治烦恼非常困难，对懂得窍诀者来说，对治烦恼是很容易的。”这里的窍诀，即是指认清烦恼，击破烦恼弱点的殊胜方法。如果不能认清烦恼，掌握不了击破它的方法，要对治它确实很难。像一些外道为对治贪心，他们不懂得对治贪烦恼的窍诀，只知不吃饭，将身体放在水里冻、火里烧……仍然无法克制贪欲，他们纵然这样苦行多劫，也是无法摆脱烦恼束缚。如果真正懂得了对治烦恼的窍诀，像密勒日巴尊者那样，一生中由凡夫证到金刚持果位，也不是很困难的事。

烦恼在没有用智慧观察前，对付起来很困难，但只要我们去深入观察，它就变得毫无力量，一击即溃，而且永不再返。只要我们精进努力掌握窍诀，就一定能将

这个“纸老虎”消灭无余，取得究竟胜利。在此过程中，精进是关键之处，《入中论》说过：“功德皆随精进行，福慧二种资粮因”，古人也说过：“世上无难事，只怕有心人”，“只要功夫深，铁棒磨成针”。只要我们精进努力，一定能掌握甚深窍诀，战胜一切烦恼！

惑非住外境，非住根身间，
亦非其他处，云何害众生？

烦恼不是住在外境上，也不是住在根身里，也非住在外境与根身的中间，除此以外的地方也没有，那它到底住在何处伤害众生呢？

此偈是用中观空慧观察烦恼的方法，在显宗诸多法门中，是最殊胜、最有效的对治烦恼法门。

前面我们说烦恼在自心中，是在没有观察的情况下，依世俗共许观点而说，也即世俗谛的说法。但现在我们以胜义谛来观察，我们的贪嗔等烦恼，到底住在何处呢？比如说我们在一个地方，遇见了某人生起嗔心烦恼，在没有观察的情况下，这时嗔心烦恼确确实实存在，还要指使我们干种种事情。但是我们冷静下来，嗔心到底住在什么地方害我呢？

首先可以分析嗔心是不是住在外境的某人那儿呢？如果存在，那么谁看见他都应生起嗔心，这在现实之中并非如此。我们对他生嗔心，但别人对他还会生欢喜心；或者今天我对他生嗔恨心，但过一段时间或许又会喜欢上他了。所以外境某人处不会存有实实在在的嗔心。如果在某一外境上实实在在存有某种烦恼，那么不论是谁遇到这种外境都应该生同样的烦恼，显然，这种



事实不会存有，以此我们可以断定烦恼不是住在外境上害我们。

烦恼既然不住在外境，那是否会住在我们的根内呢？我们有眼、耳、鼻、舌、身、意六根，如果烦恼住在根内，那么只要自己六根尚存，与之共存的烦恼也就不会消失，这也不会成立。比如说我们的贪嗔烦恼，时隐时现，而六根并没有这样变化；或者证阿罗汉果时，阿罗汉的根并没有消失，那时候为什么他会没有烦恼呢？菩萨入根本定时，有五根，那时又为什么不生起烦恼呢？……所以烦恼肯定不存在六根内。

除了外境和六根外，中间有没有呢？中间只有一个虚空而已，如果烦恼存在这个虚空里，那么无论是谁触及这个空间都应生起烦恼，这也是不可能的事。所以，烦恼住于根与外境中间也是无法成立。外境、根、中间三者之外，还有没有存在的方式呢？无论谁去观察，也是不会再有的。我们对烦恼作这样观察后，了知它不存在于任何方所，如同虚空，只不过是一个"烦恼"的假名而已。"云何害众生？"这是一个反问句，作者问每一个为烦恼所困者：不存在的烦恼在什么地方害你呢？让每一个人都好好观察思考，从中觉醒。

这一段颂文是甚深空性智慧的修法。上师如意宝说："如果这个问题用大圆满的观点来解释，那大圆满窍诀也没有再超过这里所隐含的密意。我们都知道，大圆满与大手印是对治烦恼最殊胜的方法，是即身成佛的窍诀。但其内容，在《入菩萨行》中只不过是讲法不同，除了此论所述密意外，再没有更深奥的法了。"

我们在前面认识烦恼时，从世俗谛去看，觉得烦恼确确实实是一个很厉害的敌人。然而现在深入观察，发现烦恼毫无实体存在，只是一个假象而已。我们真正懂得这个道理后，修行也就会有翻天覆地的变化和进步。当然，有些人因业障，不能极快地掌握这种观察方法，不能将自己的分别心融入智慧。你们应再三努力，去听闻、思维，祈祷上师三宝加持，与道友们反复讨论……尽一切办法，如能将自己的思维方式转变为这种观察思维方式，那修行一定会与以往不同。如是观察修的中观法门，你们大多数人似乎都有一些了解，但此法门不只是一套理论，必须要运用到实际中去反复观察、思维，靠长时期熏习，使这种见解得到坚固，方能真实有效地断除烦恼实执。

无论用中观、密宗法门去观察烦恼，它确确实实没有实质存在。然而没有观察前，这个烦恼不断地困扰着我们，使我们大笑大哭、喧闹不休，与做梦毫无差别。我们在梦里也是如此，为了那些非真实存在的梦境而喜怒哀乐。《入中论》里也说："此中犹如已觉位，乃至未觉三皆有，如已觉后三非有，痴睡尽后亦如是。"我们众生在尚未觉醒时，与在梦中无异，梦中与未觉时感到根、境、识的确确地存在着，但觉悟后与梦醒一般，梦中与未觉时的根、境、识三者都没有，都是虚妄的执计。无明烦恼也是如此，只是一种无明痴梦中的梦境而已，无明痴梦醒后，它便不复存在。永嘉大师在《证道歌》中说："梦里明明有六趣，觉后空空无大千。"在轮回大梦中，幻有六道各趣不同境象，但觉悟之后，一切

都是空空，不存在大千世界任何戏论法。当然，对“明明”、“空空”也有别的解释方法，但这里根据《入中论》所述，也就说诸法在世俗中有如梦之显现、胜义中寂灭一切有无戏论。

以胜义谛观察烦恼空而无丝毫实体，这种空并非单空，而是离诸戏论、圣者菩萨自证自明的智慧本体。我们应该努力祈祷上师三宝加持，使自相续中能极快生起如是证境。那时，我们心中不会有任何痛苦，烦恼已经变成了智慧游舞。不论在人间、地狱中都会如同《经庄严论》中所说那样：获得菩萨果位后，到三恶趣中也是如同到花园游玩观赏一样，心里永远充满大安乐，没有任何痛苦。为此，我们在精进闻思的同时，应该常常以至诚信心祈祷上师三宝与三根本，如果能有真诚的信心，得到这种境界也为期不远。但如只有一些心所分别念所摄的见解，而无有足够信心，离此证境还是会遥遥无期。希望大家切实观察自己，也应向学院的齐美仁真堪布、慈诚罗珠堪布、益西彭措堪布……这些大德们学习。我自己经常与他们接触，如果没有真实的信心，也不会故意做作去称赞他们，他们是真正了不起的大德，无论是对轮回的厌离心、对上师三宝信心都特别强，在经论方面也有远超常人的定解。大家要真能在信心、见解等各方面向这些善知识学习，一定能得到很大很大利益。

惑幻心莫惧，为智应精进。
何苦于地狱，无义受伤害？

烦恼如同虚妄幻象，毫无实体，因此根本不用害怕，



应该为了证得这种断惑的智慧而坚忍、精进。如果有了这种智慧，我们怎么会在地狱中毫无意义地遭受伤害呢？

我们通过作者加持，以中观观察方法了知烦恼是空性，无有实体存在。虽然在世俗中烦恼还会显现，而且由于无始串习，我们仍会对它的出现生执著、畏惧。但烦恼显现也只是如梦如幻的虚妄相，根本不用对它起执著，生起畏惧之心。《金刚经》中说：“凡所有相，皆是虚妄”，“一切有为法，如梦幻泡影”。证悟了诸法如梦如幻的修行者，他能挥舞智慧宝剑，断除烦恼执著，因了知烦恼显现是离戏空性，是虚妄幻象，他能不畏一切烦恼。就像上师如意宝与以前的众多高僧大德，烦恼在他们面前“哪里有不平”的呢！但是在我们凡夫人面前出现烦恼时，还是有些害怕，尤其是一些钝根者，他们无法受用空性妙法，对烦恼有很大实执，因此，无法顺利地降伏烦恼大敌，以此而枉受很多痛苦。

烦恼如同幻术师表演的幻术、或立体电影一般，表面上看来，人物、山水等各种事物都有，但实际上只是幻变或光影变化，除此之外，哪儿有什么人物、山水呢？我们用智慧宝剑来刺穿烦恼虚妄的外表，其贪嗔幻象就会消于法界，显现出无生大空。如果能证悟这种智慧，烦恼怎能让我们堕入地狱中去毫无意义、冤枉地受痛苦呢！证悟空性后，烦恼的根本因即被断除，轮回痛苦之根从此断绝。前面我们讲过勇施比丘的公案，勇施比丘通过修持空性，证悟了业和烦恼的无生大空本性，这样也就使地狱之苦消于法界。我们如果也如是去修持空

性，证悟了“此惑如幻”后，怎么还会感受那些虚枉、毫无实义的地狱痛苦呢？

很多高僧大德也说过：修学中观空慧是学佛者最殊胜的修行，也是最好的积资忏罪方便法。因此，我们要断除烦恼，应当努力去闻思中观方面的经论，为证悟空性智慧而勤奋精进。自己在念诵功课时，对这方面也应注重。像《金刚经》，念诵受持的功德在经中佛陀讲得很清楚，汉地的禅宗诸祖也特别推崇，还有《般若波罗蜜多心经》、《大圆满虚幻休息》，这些经论若能去恒常诵持，对摧毁烦恼，证悟如梦如幻之境，有不可思议的加持力。

思已当尽力，圆满诸学处，
若不遵医嘱，病患何能愈？

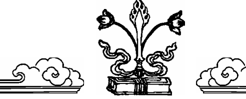
如上作种种思维后，应当努力圆满修习上述菩萨学处；倘若不听医师吩咐，必须医治的疾病怎么能疗愈呢？

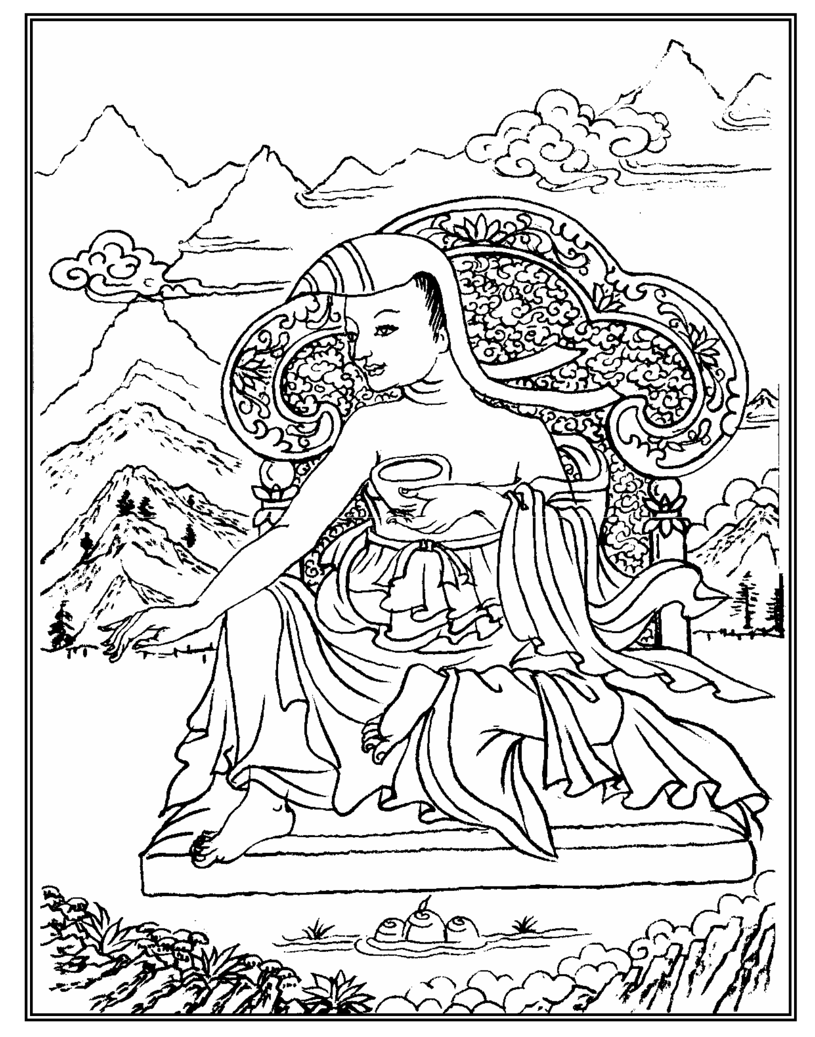
现在是第四品的总结，如上已经讲了守持菩提心后，不能失坏菩萨戒，这必须要依靠不放逸。如果放逸，我们的戒律便不能守持，以此而会产生种种过患。对修持不放逸的必要性、重要性我们了解后，就应该尽一切力量，认真修持论中所述的一切学处。如果没有去修持，仅仅是在文字上浮光掠影，即使你对此论能倒背如流，那也只是表面上的功夫。此处需要“口诵心行”，“口诵心不行”者，对修行没有多大益处。《出曜经》中也说：“愚诵千偈，不解一句，智诵一偈，解百千义。”如果是智者，深入一偈即可领悟其中深广意义。

《入行论》的本品中，从各方面阐述了放逸过患等各种学处，其意在引导我们在实际中去勤奋修持，谨慎地行持不放逸。如果不去修持，就会如同一个患了重病之人，医师给他认真诊断，指出病因，为他开出药方，吩咐他如何去服药治病。但病人不肯服从医师吩咐，不按嘱服药行事，那他怎么会康复呢？我们听闻了上述道理，而不肯去励力行持，与这种不听医嘱的病人有什么两样呢，也不可能治愈使自己受轮回痛苦的无明恶疾。在《月灯经》中也有这样的比喻：一个人患重病多年，他四处求医，最终寻得一妙手回春的良医，良医给了很多对症妙药，但此人却不遵良医之嘱，没有服药，这个病人也就无法治愈自己的病。同样，我们听闻到佛法后，却不依教奉行，烦恼痛苦也就无法解除。

我们听闻本论所叙述的学处后，先是要反复详细地思维，使内心生起强烈信心与修持的欲愿，然后在日常中去反复修持至圆满。不然，法与人相离，怎会对自己产生效果呢？如一个病人只是将药方念一遍，该服的药远远看看，对病人有什么用呢？而且佛法需要长期地修持，需要恒常不断地串习，那些一暴十寒的修行，也不会起效。我们对不放逸的教言，乃至证得菩提果之间，都需要牢记，脚踏实地如说修持。







陈那论师

法称论师



第五品 护正知

丁二之戊二、（观察自三门之正念品）分二：己一、品名；己二、正论。

己一、（品名）：护正知。

本品的主要内容是如何守持菩萨戒。心意是行为的先导，护好自心者方能守住菩萨学处，而护心必须要有正知正念。正知正念和正知正见可能一般人容易混淆，其实二者有很大差别，正知正见是指正确的见解和智慧；而此处正知指为保护自己的见解、戒律，谨慎观察了知身口意三门，远离染污，保持清净。这个概念有两层意义，第一层是恒时观察明了自己的三门状态；另一层是谨慎取舍，逐恶净心。

己二、（正论）分四：庚一、守戒之方便护心；庚二、护心之方便依正念；庚三、以具正念学修心之行；庚四、说修持圆满之其余分支。

庚一分二：辛一、略说；辛二、广说。

辛一、（略说）：

欲护学处者，策励当护心，

若不护此心，不能护学处。

一个想要护持菩萨学处的人，应该谨慎地防护自心，如果不严谨守护此心，就不能护持好菩萨学处。

“学处”即菩萨戒，菩萨所应学之处，是以六波罗蜜为主一切如海广阔之菩萨行。在《入行论大疏》中，守护学处的定义是受菩萨戒后，严格地按照戒律的开遮



而行事，戒律中开许可作的即可去作，而遮止的学处尽力不去触犯。

要守护菩萨戒，首先必须防护好自心，远离烦恼染污。在《华严经》中说："于自心建立一切菩萨行故……应守护心城。"没有好好地护持自心，而要去守持净戒，这是不可能的事。因为心意是一切行为的先导，自心保持清净，不为烦恼所染，则心行言语自然不会触犯禁戒，行持善法。但是，我们凡夫的心刹那刹那都在不停地变动，如果不加以谨慎防护，它很容易导致我们去行恶。在《妙臂请问经》中说："自心如同闪电、云雾、暴风、海浪，变化莫测，随外境而转，故当善调自心。"这样随外境而变化莫测的心，如果不调伏，则会如常为洪水冲袭的土地，不可能生长出任何善妙庄稼果树。

辛二、（广说）分三：壬一、诸害由心生；壬二、诸善由心生；壬三、是故必护自心。

壬一、（诸害由心生）：

若纵狂象心，受难无间狱；
未驯大狂象，为患不及此。

如果放纵那如狂象一般粗野难调的心，将会遭到堕无间地狱受苦的灾难；即使是尚未驯服的大狂象，为害程度也不会至于那样严重。

我们的心如同狂象一般，如果放纵不加管制，一旦发作起来，它有极为粗野狂暴的力量，可以去造作极为严重的恶业，而摧毁善法功德。《佛遗教经》中说：未制之心，比毒蛇、恶兽、怨贼、大火越逸更可畏，比狂象更难制，"纵此心者，丧人善事。"如果放纵自心，则

失坏一切善法功德，而以种种恶业自己定堕入无间地狱受苦。在《涅槃经》中有一句话："不见后世，无恶不造。"有些人不相信三世因果，他心里对后世恶果一点也不知道，因而放纵自心，毫无顾虑地造恶，甚至诽谤佛法，杀生、偷盗，无恶不作。这些人因放纵恶心，他们的果报除无间地狱，还会怎么样呢？

我们学佛受戒后，如果不防护自心，为烦恼所染，极易触犯佛制戒、自性戒。这种恶行的后果，在第四品也讲过，大家也能记得。我们的心如果没有调驯，其危害程度，将远远超过世间狂象。世间未经驯服的狂野大象，它们有大蛮力，一旦发起狂来能造成很大灾祸。在古印度及其他热带国家发生战争时，常常利用大象来猛烈地冲击敌军阵营，此时，任何勇士也是无法抵挡，狂怒的大象往往将它面前的东西通通摧毁、踩烂。以前，印度金刚座附近也有许多狂象，为了防止它们破坏佛塔，龙树菩萨曾用巨石砌成围墙，将金刚座一带保护起来。狂象虽然破坏力很大，但与我们的放纵心相比，仍是远远不及。自心如果不加克制，虽仅是一刹那，就会造下可怕恶业，招致无边地狱痛苦；而大象再厉害，充其量也只能摧毁一些建筑、或杀死我们，除此之外，它也危害不到什么程度。

自心如不加防护，将招致如此不堪设想的危害，所以，一个有远见、有智慧的人，应该常观自心，善加防护。《格言宝藏论》中说："圣士观察自过失，劣者观察他过失；孔雀观察自身体，鸱枭给人起恶兆。"有智慧的人经常观察身心，使自己的学处守持无犯，而不察自

心者，将会给自己与他人带来很大危害。

若以正念索，紧拴心狂象，
怖畏尽消除，福善悉获至。

如果以正念之索，紧紧地将那如狂象般的心拴在正法之柱上，那么一切恶报痛苦的怖畏将消尽无余，而一切福德善根都能获得。

正念和正知的含义不同，正念是不忘善法的意念，或可说是忆念正法，时刻不忘修善法。正念在此比喻为绳索，用正念之绳索将自心狂象拴住。以前高僧大德们也常将自心比喻成马，正念喻为拴马之索，正知如马的主人，经常看护马。马的主人放马时，经常要去看护它，用绳索拴住它，防止丢失；同样，我们修行时必须以正知经常观照三门，注意三门所为是否如法，然后以正念时刻将三门安住于善法上。这个比喻很形象地说明了我们的修行过程。大家一定要记住，这个过程中必不可少的两个手段——正知与正念，如果没有正知正念，我们肯定无法成为真正的修行人。

如果用正念铁索将心念拴在正法上，不让它散乱于各种世间法，不让它闯进烦恼恶田，以此而断绝一切恶业，使自三门恒时行持善法。这样，今生和来世的一切烦恼痛苦，将会自然消失，而福慧资粮也就能不断得到积累，暂时与究竟福德善根也就能顺利获得。

自己的三门恒时以正知观照，以正念来束缚于善法，远离恶法，这在我们修行中必须具备。但是，真正具足了正知正念的修行人，确实是很少。不要说恒时具足，在《大圆满前行引导文》中说修行佛法者每天早晨

起床时，应无杂念安坐，返思昨夜梦境，善察自心；晚上在睡之前也应“合离计度，思维观察”，检查三门作为，有多少善业，对恶业当励力忏悔，能坚持做到这点，有多少人呢？如果这些都做不到，还说能修大善法，谁也不敢相信。

修持佛法靠长久坚持不懈，方能得到真实的功德。我们如果能先培养起早晚以正知正念观察三门的习惯，渐渐地加以纯熟，一天之中以正知正念省察身心的次数渐渐增加，两次、三次……百次、千次，遍及到日常生活每一刻中，能做到如此，修行哪有不成功呢！有些学佛者一天到晚，糊里糊涂，早上从床上爬起来，擦一擦眼睛，迷迷糊糊地到处乱跑，将时间虚耗在一些毫无意义的吹牛闲逛上，晚上倒头就睡，这些人与华智仁波切所说那样：与圈里的牦牛没什么差别。一点正知正念也没有，还能去修什么佛法，也更谈不上有任何善业功德成就，而这些人的结果，只会是无边恶趣怖畏。

有些人可能会想，调伏自心能管好自己，对外面的一切灾难痛苦，怎会有平息作用呢？这点用不着任何怀疑，下面说明其原因。

虎狮大象熊，蛇及一切敌，
有情地狱卒，恶神并罗刹，
唯由系此心，即摄彼一切，
调伏此一心，一切皆驯服。

老虎、狮子、大象、野熊、蟒蛇以及其他一切可怕的仇敌，有情地狱中的狱卒，还有恶神和罗刹等妖魔鬼怪，只要我们能以正念系住自心，就能摄伏这一切怖畏。



调伏这一颗心，所有害敌都将变得驯服。

人们在世间上有各种怖畏，其中最典型的就是毒蛇猛兽，凶恶仇敌、地狱士卒、恶神厉鬼、罗刹、食人精怪等。这些外敌令人非常害怕，人们一旦遇上，即要遭受伤害痛苦，但是只要我们以正念调伏自心，就能降伏、平息这外在一切可怖敌害。堪布根霍仁波切在讲义中说："如果能恒时以正知正念调驯自心，则不会任意妄为，对自己的行为、处境一定会细心观察。有毒蛇、猛兽、恶神、罗刹的险地，以此而能及时发现并避开这些违缘；再者，经常护持自心的人，很多善神会经常护卫，遣除他的违缘；经常守护自心的人，也必然会祈祷三宝，所以更不会遭遇各种畏惧。"

也可以从另一种角度说：我们如能调伏自心，一切大慈大悲等善法功德自然能相应而生，猛兽、恶人与非人，遇到后自然会被我们的慈悲威德所感化，而不会造任何违缘。这种事迹在藏汉两地的修行人中有很多，藏地佛教史上非常有名的智美更登国王，在都日哈香地方修行时，当地有许多猛兽，为他所感化，都在他面前顶礼、闻法；印度大成就者桑哈巴，经常以狂象为坐骑，毒蛇为鞍蹬的系带；无著菩萨所在之处，猛兽和绵羊经常在一起玩耍；在密勒日巴尊者的传记中，也可以看到尊者在山洞里修行时，许多非人想去作害，但一接触到尊者，自然被感化，而皈依尊者。

对于能调化自心者来说，猛兽恶人、凶神恶煞等，根本不会造成危害。而且，由于调伏自心的功德，能让他周围一切外敌止息害心，变得温驯善良。阿底峡尊者

说过："若能调内心，外敌不能害。"我们如果能以佛法调伏内心，则从根本上消除了一切危害。"一句阿弥陀，万病皆化去"，憨山大师也如是说过。真正发自内心的一句佛号，世间上所有疾病灾难便能全部解决。这些出世间的殊胜窍诀，既简单又直接，但其作用是世间任何方法所不能及。

我经常想：只有学佛人才知道本师释迦牟尼佛的伟大，而不学佛无法知道。在人类历史上，哪有像佛一样那样调伏自心的人呢？另外还有谁能教导人们以降伏自心而去平息一切灾厄呢？我们翻开大藏经去仔细阅读，对佛陀的信心自然会生起，浩瀚如海的藏经中，天文、地理，人类社会的发展、人类身心奥秘等宇宙人生间一切奥秘，都叙述得很清楚。世间任何一个伟人，无论是智慧、人格、事业等等各方面，与佛陀相较，无异于烛光与太阳光，井池与大海。如果你们能经常翻阅藏经，经常这样思考，就一定能对佛陀生起真实信心。

实语者佛言：一切诸怖畏、
无量众苦痛，皆从心所生。

实语者佛陀曾经说过：世上一切怖畏以及无量痛苦，都是从内心里产生出来的。

"实语者"是对佛陀的尊称，由本师释迦牟尼佛所说都是真实正确的话语而得名。《金刚经》中说过"如来是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者"；在《释量论》中，法称论师依因明推证佛陀是三界中唯一究竟量士夫，"无过不说妄"，佛陀已经断除了贪、嗔、痴等所有过失，所说无有虚妄，完全正确；在《妙法莲



华经》中也说“佛无不实语，智慧不可量”。这些都是说佛陀是一切智智者，所说一切都是真实无误的量（知识），如果有缘听闻，都应生起敬信。

佛陀告诉我们，在世间上，众生有各种各样的痛苦畏惧，今生与来世的、能见与暂时不能见的，这些畏惧痛苦无量无边。众生因共业有一些相同的痛苦，比如说两千个人住在同一个城市，城市里遇到地震，两千个人都同样很恐惧，这是共业所致的痛苦；这两千个人虽然在同一环境中遭受到地震恐惧，但各自也有一些不同的痛苦，如说有些人死去，有些人受伤，有些人安然无恙，有些人在受灾时遭受饥渴，有些生病，有些反而因此而得到幸运……各种各样各不相同，这些是别业所致。关于众生无量无边的痛苦，本师释迦牟尼佛说过：众生所有痛苦、恐惧怖畏，都是因无始以来心不清净、意识倒乱互相辗转为因，造作了各种恶业，由恶业成熟而现前了这些果报（果与报的概念有所不同，比如说我们以前持戒修福，现在都得到人身，这是果。虽然这个果相同，但各自情形千差万别，这些都是不同业的报）。《华严经》中说：“种种世间由业生，诸业又由心所生。”又说：“应观法界性，一切唯心造。”在《入中论》中亦说：“种种差别由心生。”在《俱舍论》中讲得更详细，如“有之根本即随眠”等，形形色色的世间，由众生不同的业生，不同的业依众生不同心识而生。在金刚乘中也有很多续部阐述过“万法唯心所现”的观点，如无垢光尊者的《七宝藏》中，将此阐述得非常清楚。在大乘、金刚乘的经续中，佛陀与圣者们都说过：众生不同的业报痛苦，都是自心所生。因此调伏自心，即能调伏一切。

论中用教证成立调心能调伏一切外敌怖畏后，以下又以理证来证明这个观点：

有情狱兵器，何人故意造？
谁制烧铁地？女众从何出？
佛说彼一切，皆由恶心造，
是故三界中，恐怖莫甚心。

有情地狱中那些可怕的兵器，是谁人故意制造呢？是谁制造了炽燃的热铁板地？地狱中女众又是从哪里来的呢？佛说这一切恐怖和痛苦，都是自己恶心造业而产生。因此，在三界中，没有任何一件事比恶心造罪更可怕。

有情世间的无量恐怖痛苦唯心所生，现在用推理来成立。比如在地狱之中，根据《阿含经》、《地藏经》及一些大成就者描述，有无数种不同的刑具和兵器，刀、剑、锯、铁钩、铁鹰、铜蛇、刀山、剑林、铜床、铁柱……其数量多得无法计算，这些刑具是何人制造出来放在地狱里的呢？地狱如此庞大，每一小块地方都有无数兵器，如果真由某些人在工厂制造，那这些工厂在哪儿呢？工人是谁？制造这些东西的原料、能量从哪儿来？我们人间不可能有这种工厂，天界也没有，龙宫也没有，再者，地狱里也没有听说过有工厂。还有，地狱中有无量地狱有情，每一个有情前有百数狱卒天天用刑具拷打、杀害他们，这些狱卒是从何处来的呢？他们不是受报的有情，那么是谁指使他们做刽子手，他们靠什么生活呢？从各方面去推理，完全可以得出结论：一切唯心造，地狱中各种现象都是有情业力所感而幻现。此外，



如果有一个实实在在的地狱，那无论从哪个方面去观察，都不能成立。

“谁制烧铁地”，同样，八热地狱中烈火熊熊炽热的红铁板地，其面积大得不可思议，仅仅是第六热地狱的铁器，其容量就量等三千大千世界，这么多铁是哪一个钢铁公司制造的？这些铁从何处出产？又是如何烧热的呢？用煤、石油、电、原子能……这些能源又从何处采集，又是谁在地狱下面像我们烧饭一样不停地加燃料呢？认真观察起来，这些如果不是以众生自己造罪恶心虚妄幻现的话，哪有可能存在实实在在的这种地狱呢！

“女众从何出”，是指那些破戒律的出家人、毁坏梵行与行邪淫的众生，堕于铁柱山地狱中，在铁柱山上饱受刀剑刺穿、铁鸟啄食之苦，然后又有可怖的铁女抓住它们，将头纳入口中咀嚼。这种女人是从哪里来的呢？她们所在铁柱山的树叶能刹那全部变成刀剑，并自动对准受苦众生，这些兵器从何处而来，是谁控制着这些兵器自动变化呢？如果这些不是众生自心幻现，而是实实在在有这种地狱，那是无法思维也是不可能的事。

但到底有没有这些地狱显现呢？在恶心造罪众生的业感之下，肯定是有这种地狱显现。我们随便翻一些大乘经典，《楞严经》、《地藏菩萨本愿经》等，这些经典都承认：众生以自己的业力所感，显现出地狱，也即自心造出这些情景。当然这些幻景对那些地狱众生来说，与我们凡夫对身边诸物的感受一样真实——针对他们的业力，这一切都像是真实的。

“佛说彼一切，皆由恶心造”，关于这些畏惧、痛苦由心造，论中又引用教证来成立。佛陀在《辨有情经》中说：“炽热铁地，熊熊狱火，锋利刀刃，众生一身分为百分而各各感受痛苦，此皆由三门恶业所生。”在《金刚藏经》里也这样说：“文殊师利菩萨，实无有地狱，凡夫颠倒分别意识所生也。”这些经典中讲得很清楚，地狱痛苦都是众生自心分别所造，并无有一个实体的存在，只是基于众生恶业而现前的幻象。

在此，大家一定要分清楚，有地狱与没有实体的地狱，是从不同层次而言，从实相上言：地狱是虚幻的，无有实体。如果说真有一个客观实存的地狱，而且充满了可怕的刑具、烈火……这方面无法自圆其说，也无法令人接受。一切唯心造的观点，不仅是佛的一切智智——圆满无偏的智慧观察所得结论，而且也有很多现实事例可以说明。无论依教证、理证，与实际事例都可以得出，一切地狱与世间恐怖景象的显现，完全是由于众生造罪恶心所显现。

“是故三界中，恐怖莫甚心”，因此在三界轮回中，所有恐怖痛苦的根源，都是自己的恶心，一切无法想象的怖畏痛苦都由它而生。在《正法念处经》中说：“心即敌中敌，心外无有敌。”心是一切敌害中最可怕的敌人，是一切敌害真正的幕后操纵者。一切外境敌害的恐怖痛苦，只不过是自己不能调伏自心，由此造罪恶心折射出来的一种影像。根索曲扎仁波切在讲义中引用了印度慧源论师的话说：“世界无恶心，则无诸恐怖。”在智者的眼中，众生真正恐怖之处不在外境而在自心，在造



罪的恶心。我们要消除一切痛苦、怖畏，必须要善护自心。善护自心不为恶业所染，则能除一切苦难。

壬二、（诸善由心生）：

（一）布施依心：

若除众生贫，始圆施度者，
今犹见饥贫，昔佛云何成？
心乐与众生，身财及果德，
依此施度圆；故施唯依心。

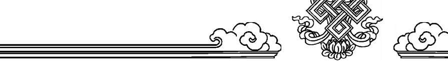
如果必须消除一切众生的贫穷，才能圆满布施波罗蜜；那么现在仍然可以见到许多饥饿贫穷的众生，则往昔诸佛是不是没有圆满布施波罗蜜呢？内心乐意将身体、一切财物及果位功德，毫无保留地施予众生，依这样清净的舍心，布施度就能圆满。因此，布施波罗蜜完全依心清净而圆满。

现在开始讲诸善法由心生。论中对六度依心一一作了阐述，首先是说明布施度依心而圆满。有些人认为，要圆满布施度，必须要消除所有众生的贫困，也就是说布施波罗蜜要依靠外境上以财物满足众生需求才能圆满。如果按此观点，现在我们仍然可以见到很多众生在遭受饥饿贫穷，那就是说过去诸佛没有圆满布施波罗蜜，没有圆满布施度，那他们怎么能成就佛果呢？所以这种说法与事实完全相违。我们知道，本师释迦牟尼佛早已圆满布施度，而且根据《十地经》，一地菩萨就圆满了布施度。如果布施度依施舍外境财物而圆满，则这个世间上早就不应该有贫穷饥饿的现象了。我们在《百业经》中，可以看到佛在世时，也有很多的穷人，虽然

有六度万行皆已圆满的佛陀出世，穷人依然存在，此现实很容易说明布施度并非依施舍财物满足众生而圆满。

佛陀说过：一切功德皆是由心所生，如是内心愿意将自己所有的财产、身心性命、功德善果，毫无保留地施舍给众生，生起这种无伪的意乐，就圆满了布施波罗蜜多。在《大集经·无尽意菩萨品》中说："将自己的一切施舍众生，此无伪舍心名布施波罗蜜。"《入中论》中也说："且如佛子闻求施，思维彼声所生乐，圣者入灭无彼乐，何况菩萨施一切……为断他苦勤精进。"着重强调了布施的真实意乐，意乐圆满则为布施波罗蜜多。

大家也许有些疑惑：本师释迦牟尼佛在因地修持六度时，发愿要解除一切众生的痛苦，现在他已经成佛了，没有得度的众生还是非常多，那么这种愿心是不是不真实、不能对每个众生都有利益呢？这个问题在《现观庄严论》的讲义中有专门论述：佛陀度化众生的方式有清净、圆满、成熟三种。"清净"是佛陀度化那些最后清净微细无明种子的菩萨，使他们得到佛果；"圆满"是度化那些修大乘佛法的行人，圆满他们善根而得菩萨果；"成熟"是度化那些一般的众生，使他们在佛的教法下成熟，将来在弥勒佛或以后的佛陀出世时，得到解脱。所以佛陀发愿让众生未得度者得度、未得安慰者得到安慰、未成熟者得成熟，并非无有意义，而是适合不同根基之众生，以愿力加持他们趋入解脱道，证悟暂时、究竟的解脱果。这个愿力的加持一直要延续到所有众生得到佛果，其时间是无限的，我们不能以自己的业惑外



境而去推测佛的愿力与事业。

（二）净戒依心：

遣鱼至何方，始得不遭伤？
断尽恶心时，说为戒度圆。

需要将鱼等动物送到何处，它们才不至于遭杀害呢？持戒者心中断尽杀盗等恶念时，就称为圆满戒波罗蜜。

戒律有多种，但总的可分为佛制戒和自性戒。我们要圆满持戒波罗蜜，如果依外境而安立，那么也有很大困难。比如对不杀生这一条戒而言，如果要从对境——所杀众生上着手，鱼、鸟、鹿、猪……直至小虫，必须将它们送到一个绝对安全的地方去，才能使持不杀生戒者乃至无意之中亦不去伤害它们，这是无法做到的。本师释迦牟尼佛在世时，负责清洁浴室的比丘打扫浴室，发现浴池里有许多小虫，便向佛陀请教，该如何处理。佛陀当时回答比丘去打扫干净。比丘说他害怕犯杀戒，所以不敢贸然去清扫，而佛陀对比丘说："我们是为了清扫浴室，不是去杀生的。"佛陀是圆满了持戒波罗蜜的圣尊，如果按无所杀对境方圆满戒波罗蜜的观点，佛陀为什么不将一切难以避免伤害到的众生都移到他方世界去呢？而且我们也知道，证悟二地菩萨果时，持戒波罗蜜即已圆满。我们娑婆世界有许多这样的菩萨，为什么仍有那么多有情天天都遭杀害呢？再者，我们要圆满持不杀戒，则要将所有小虫乃至微生物全都放到其他世界才行，要不然吃饭、走路随时都会杀害它们；同样，如守盗戒、淫戒，则要将一切引生自己生贪心之物及男、

女全部移到他方去，给自己制造一个清净的环境；另外为了不犯妄语戒，则需将能知言解意的人、天全都隐没，让他们消失……要找到这样的环境，恐怕只有到月球上去了，月球上可能也不保险，地球人也许要上来看，而且月球上本身也可能有居民……

现在有些人总是说："我要好好地持守净戒，必须要先找到一个非常清净的地方，才可保证做到。"当然，登地前的凡夫，一定会受外境影响，阿底峡尊者也这样说过："为了避免环境的恶劣影响，初学者应该选择清净环境"，岗波巴大师、无垢光尊者亦如是说过。但是，虽然有清净外境，光靠这种外境顺缘，要将持戒等善法圆满也是很困难的事。修行必须要调伏自心，如果不从自心着手去调伏三门，就会如萨迦班智达说的一般："恶人住林亦粗暴，正士住城亦温柔，林中猛兽常发怒，市里良马亦驯顺。"不能调伏自心者，住在最寂静的地方也不能清净。

我们持戒修行只有依自心而圆满，自己什么时候从内心断除了杀生、不与取等造恶的意乐，将不造罪业的誓愿圆满了，那时就圆满了持戒波罗蜜。在《入中论》中说：圆满持戒波罗蜜的二地菩萨，乃至在梦中亦不会犯戒，因为他们已从自己的心识中断除了恶心。佛在经中也云："何谓戒波罗蜜？谓不损恼他之断心。"不损恼其他有情的断恶之心，就是戒波罗蜜，而并不是在外境断离一切可能会犯戒的对境。

（三）安忍依心：

顽者如虚空，岂能尽制彼？

若息此嗔心，则同灭众敌。

在世界上，顽劣有情多得如虚空一样无法计算，怎么可能全部制服他们呢？如果能灭息内在的嗔心，则如同消灭了外在的一切怨敌。

我们在修安忍波罗蜜时，会遇到各种各样的敌害违缘。如果我们要将这些外敌全都降伏，才能圆满安忍度，不要说我们做不到，就是释迦牟尼佛，他成佛后，仍然有很多人与邪魔继续想害他。如果修行安忍度圆满的标志是将嗔恨对境全都清净，那就有佛陀的安忍度尚未圆满的过失。此过失无法成立，也是谁也不会承认的。

其实，安忍度也是依自心而圆满，如在自相续中摧伏了嗔恚心，对各种损害痛苦能如如不动，坦然忍耐，即圆满了安忍波罗蜜。若不在内心下工夫，而要去荡平外境违缘、怨敌，将自己生嗔心的对境全部消灭，那在世界上“顽者如虚空”，野蛮横暴、不信佛法、刚强难化的众生比比皆是，多得无边无际，我们怎能去将他们全部清除呢！唯有依大乘佛法窍诀来息灭嗔心，行持安忍波罗蜜，能对外境种种违缘敌害安然忍耐，自心安住于如如不动的境界，就不会为任何敌害损恼而动心，不再从内心感受嗔恚伤害，这样就等同于完全调伏了外境怨敌，消除了所有违缘。

我们也可从自己的修行中体会到这点，面对伤害，如果心平气和，那么一切原先感到嗔怒的对境也会变得不那样厉害了。如果我们要去摆平外境冤敌，反而会使自己内心感受更大的愤怒、痛苦，而且也难以做到。即使是佛，无论是在因地还是成佛后，也有天魔外道损害

他。佛都办不到，我们凡夫更不可能将自己所有怨敌全都迁到不会伤害自己的其他地方去。所以在佛经中说：“若息嗔心，外敌灭尽，反则增怨”，若将自己嗔恚烦恼这个根本怨敌灭尽，则所有外敌全都灭尽；反之，不灭除内在嗔恨心，而去灭外面的怨敌，只会不断地增加外敌。世间上很多人遇到仇敌时，常会去想：“我如果不消灭仇敌，他们肯定会伤害我，以及我的眷属朋友，所以我们应该彻底地消灭这些敌人。”因此去与仇敌拼杀，造成了许许多多悲剧。这些人没有去想，自己的敌人即使能除去，他还会有兄弟、朋友，还会有子孙后代，本地同党，他们同仇敌忾，与你为敌。你的外敌将会如同藤蔓一样，越来越多，根本不可能穷尽。

我们要圆满忍辱度，只有从自己内心着手，调伏嗔恨烦恼，使内心对一切伤害都能安然不动，这样的忍辱如同在自己周围布上了一层最坚硬的铠甲，一切伤害都不能伤及自己。这是调伏外敌最有效的手段，是大乘佛法中的殊胜窍诀。这个窍诀也许大部分人都知道，但此处并非只是让我们从理论上懂得，而是引导我们实际修行，运用此窍诀。虽然凡夫人做起来有些难度，可是有上师三宝加持，我相信诸位也一定能以此方法去息灭自己的一切敌害。

何需足量革，尽覆此大地，
片革垫靴底，即同覆大地。
如是吾不克，尽制诸外敌，
唯应伏此心，何劳制其余？

为了避免足被刺伤，何必需要足量的皮革去遍覆大






地呢？只需用一小片靴底那么大的皮革垫在靴底，不就等于盖住了所有地面吗？同样的，我们不可能将外界所有仇敌全部制服，而只要调伏自心嗔恨，就可以避免受一切外敌的伤害，何必费力去制服其他外在敌害呢？

我们这个世界，大地上有许多荆棘、尖石，人们出门行走时，很容易踩上而伤足。如果有人为防止足被扎伤，而要将整个大地用皮革覆盖起来，无疑是一种极为愚蠢的想法，上师如意宝说："不要说整个大地，就是将我们喇荣山沟用牛皮盖起来，也非常困难，那样不知要杀多少条牦牛！即使只是盖大经堂那么大一块地，也是极困难的……"如果我们用一片小小的皮革垫在鞋底下，则一切问题也就能解决了。你无论走到哪儿，脚下都有皮革保护着，所有尖刺、沙石也就无法伤害，这不是等同于用皮革覆尽了大地吗！

这是以一个常见的事例来作比喻，其喻义大家都很熟悉，为了防止尖刺扎足，如果有人用皮革去覆盖大地，那我们肯定都会嘲笑那人愚笨至极，要解决这个问题多容易，找一块厚皮革作成靴底不就行了吗，何必去干那种无有希望成功的傻事呢？同样，我们修行忍辱波罗蜜，息除自己的一切敌害时，"如是吾不克，尽制诸外敌"（"克"是有能力，能够的意思），如果我们为避免受伤害要去将外境的一切敌害全部制服，上偈我们也讲过"岂能尽制彼"，这是不可能成功的事情，如同用足量的皮革去尽覆此大地无异。我们"唯应伏此心，何劳制其余"，只要降伏自心的嗔恨烦恼，以忍辱之盾护持此心，也就与"片革垫靴底"一般，任何伤害都不会伤及自己，所

有外敌都对自己失去了伤害作用。哪怕成千上万的外敌在身边，对自己也是无利无害。

修安忍的功德不可思议，能在一刹那中圆满巨大资粮。本来修大乘道需要在三大阿僧祇劫精进积累资粮，但修行者如能在一刹那中具足真实而强烈的忍辱心，那一般情况下在多劫才能积累起的资粮，也就能在这一刹那圆满。以前的大德在修道中，给我们示现过很多修忍辱的模范。这些大修行人，自心已得调伏，因此无论多少人与非人去伤害，他们内心如如不动，根本不会有痛苦愤怒的情绪。仲敦巴问阿底峡尊者："如果有人要杀我，该怎么办呢？"尊者回答："如果有人要杀自己，应该观想这是偿还宿债的机会，不管什么环境中，都应精进修持安忍波罗蜜。"阿底峡尊者自己也是恒常修安忍波罗蜜，他到西藏时，特意选择了一个非常傲慢的人在身边作侍者，别的弟子请求尊者换下此人时，尊者答曰："不可，此人是我修忍辱的善知识。"

我们作为大乘佛法的修行人，对往昔大德的言行一定要学习。有些人觉得自己是上根利智，是修大圆满、大手印等无修而修的瑜伽士，不需要闻思此论中所述的窍诀，但在遇到障害时，根本没办法控制自心，而要去将外境仇敌解决，这证明你并非如自诩的那样是上根利智，还需好好地闻思，将本论中这些殊胜窍诀真正能融化于心。

（四）精进依心：

生一明定心，亦得梵天果，
身口善纵勤，心弱难成就。

仅仅生起一念清净坚定的善心，亦能获得生梵天的果报；身口纵然勤行善业，如果内心意乐微弱无力，也得不到生梵天的善果。

精进波罗蜜也是依心而圆满，如果自心对善法有稳定的大欢喜心，则已圆满了精进波罗蜜，精进的定义也就是对善法强而有力的意乐。我们无论修持何种善法，必须依靠自心意乐。如果自心对行持善法散漫无力，身口再勤行也只能得到微劣善果，远不及一念有力的善心所得之果。比如说，凡夫生起一念清净坚定的善心，以此一念善心能获生梵天善果，在《涅槃经》中有这样的公案，以前有母女俩同渡恒河，不幸于河中同时为大水所溺。这时母亲想："我的女儿如果不淹死，则我死亦无妨"，她女儿同时也这样想，母女二人相互发起了这种坚定清净的善心，以此一念善心，二人虽未修过禅定，却于河中死后同生梵天，这很好地说明了善心的力量。

而"身口善纵勤，心弱难成就"，如果内心意乐不强，身口去精勤行善，这种善行力量却很小，得不到梵天的果位。我们知道很多外道有各种各样修行方法，比如烧身、单足站立、学牛吃草等等，以期待生天之果。他们不懂得一切善果皆由善心生，一味去自苦其身，丝毫得不到利益，死后还会因邪见堕落。他们这种苦行是极其愚痴的表现，根本不能算精进，在《俱舍论》中，将这些行为归之为怠惰。因这些愚行根本无法成就善果，与精进是相违的。

我们内道中修行精进波罗蜜，依靠自心对善法的强烈意乐，能成就很大的善根功德。但很多学佛人并不知

道这点，不知以各种闻思修方便法增强自己对善法的信心意乐，只是去修行表面上的佛事，磕大头、念诵、转绕塔寺……当然，这些不具足真实意乐的身口形象善法，功德肯定有，如《法华经》中说："若人散乱心，入于塔庙中，一称南无佛，皆共成佛道"，类似的教证有许多，但这种身口善业与心中具足坚固善妙意乐的修行比起来，功德相差之远难以估计。《法句经》中说："虽然诵经，不解何益"；明朝憨山大师的《费闲歌》里更是很明了地说明了这点，"诵经容易解经难，口诵不解总是闲"。修行人不知修心，身口善行无论多精勤，也是白费力气，没有很大的意义。我们要修持精进波罗蜜，成就一切善法，必须要从内心对善法生起猛厉欢喜，这样才是真实的精进，而生起这种意乐，需要真实地闻思等多种方便法。

这些天有人跑来向我请假，说他们也要向上师如意宝学习，发愿念诵十亿心咒，所以现在要去精进念诵咒语，不再听课了。我觉得他确实很愚笨，不懂取舍，如果再不闻思怎得到解脱！上师如意宝要求我们精进念诵心咒，并不是说一切善法中只有念咒最殊胜，也没有要求你们不听课去念咒，上师对各方面都重视，要求我们从各方面都去努力。尤其现在这种时代，众生善根鲜薄，因此上师对闻思熏习特别重视。前段时间，上师如意宝在课堂上说："为了听闻佛法，从山下的居士林步行（大约两公里）到大经堂听课，来回七趟的功德与步行到拉萨朝拜的功德没有丝毫差别，如果你们不相信，我可以到中阴法王那里去给你们作证！"对一般修行人来说，虽然



念诵非常重要，但是如果没有闻思基础，出离心、菩提心、无二见无法生起来，也不懂得修心窍诀，将会如同麦彭仁波切所说："不知法性修何者，修俗妄念有何用，如同盲人趋入道。"

我们要在今生真正地做一个修行人，首先要通过闻思，对修行总体过程"见、修、行、果"要有较清楚的了解，自己能掌握正确方向。这样，才不至于今天想修这个，明天想修那个，像无头苍蝇东西瞎撞，最后只有是浪费人身。你们有的人"右倾"，只闻思不去修法；有的"左倾"，不想闻思只想闭关修法，这都不是学佛的正道。我们作为上师如意宝的传承弟子，应该如同他老人家一样，在闻思、念诵修行方面全面发展，不能偏废任何一条。

（五）静虑依心：

虽久习念诵，及余众苦行，
然心散它处，佛说彼无益。

虽然长期修习念诵和其他苦行，但是自心弛散于所缘境之外的其他处，佛说他们的所作是无益的。

修行静虑有很多种方便方法，如持诵、静坐、数息、观风脉等，也有断食等一些苦行。在修这些法时，本师释迦牟尼佛说过，如果修持者的心外散于外境诸缘，或内散——昏沉睡眠等，这种修行无有意义。在《摄三摩地经》中说："诸比丘，若心外散，苦行念诵皆无果"；在《般若经》中也说："若心散乱，自利亦不成，况复利他"；很多高僧大德的教言中，也很明确地提及过这点。《六祖坛经》中，惠能大师云："口念心不行，如幻

如化，如露如电"，在引导法达禅师时也说："汝今名法达，勤诵未休歇，空诵但循声，明心号菩萨。"意指法达虽然诵三千部《法华经》，但其心不能安住，散于经义之外，只是"空诵"，并说"口诵心行，即是转经，口诵心不行，即是被经转"。憨山大师更是直接说，修念诵者，若心不能专注于所缘境，"喊破喉咙也枉然"。

听到这里，一些人可能有些紧张："我们闻思不够，心的专注力也不够，念诵修观时，观不住本尊身像坛城等，更观不了法性……这里说无有功德，那我们怎么办呢？"不用担心，此处的"佛说彼无益"，并不是说没有一点功德，而是微小之意，如同《定解宝灯论》中否定声闻缘觉没有证悟法无我一样——"是故劣用否定词"。因为心散乱之念诵苦行的功德，相对具足专注心的念诵功德相差甚远，故用了否定词。这里所说的"佛说彼无益"，大家一定要理解清楚，要不然有些人可能产生疑问：别的经中说以散乱心"一称南无佛，皆共成佛道"，与这里岂不是相违？还有华杰施主久远劫前为小虫时，被水冲着绕了佛塔，以此因后来也证了罗汉果，与这里也相违……有些人不理解佛应机说法，循循诱导的意义，也可能因此生邪见。我们学习佛法，一定要对佛有坚定信心，然后也需要对佛法有较全面的了解，能理解佛针对不同根基而有不同的宣说。对初入佛门者来说，无法做到心意高度专注，能念一句佛号、心咒、绕一次坛城等都有很大功德，以这些功德资粮的积累，自心渐渐清净，能够专注，此时一刹那能圆满更不可思议的大资粮。因此，我们绝不可看到这里说没有利益就放



弃，那本书上说功德很大，又去修……颠来倒去，心神无主，这样肯定无法顺利地得到真实的修法功德。

（六）般若依心：

若不知此心，奥秘法中尊，
求乐或避苦，无义终漂泊。

如果不能认识佛法的殊胜精要——心的奥秘，那纵然努力追求快乐，避免痛苦，仍免不了无义地于三界中漂泊。

本师释迦牟尼佛开示的佛法有八万四千法门，这一切法的目标都是为了证悟心的本性，因为心性本来面目，凡夫众生无法了知，故说为奥秘。不要说一般的凡夫，就是博学多闻的学佛者也很难了知其中奥秘，但是这种“奥秘法中尊”，每一个想解脱者必须要通达。如果我们不能通达自心的奥秘而想避苦趋乐，脱离三界轮回得到究竟圆满大安乐，这是无丝毫可能性的事。莲师说过：“你若看不透自己的心性即是如来，涅槃便变得遥不可及”，“若不识（心性），一切德行或恶业，终将积累为业报，在善恶界中轮回流转。”无论你表面的修行如何，如果没有证知自心，那亦只是在三界中毫无意义地挣扎而已。如同不会游泳的人，在水中无论如何挣扎，最终也只有为激流海浪淹没；不懂心性的人，无论如何苦行，也没有究竟意义，得不到解脱果。

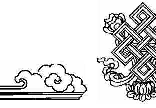
我们修行目的是为了自他解脱轮回。为了这个目的，必须要圆满般若波罗蜜，或说圆满智慧，也即心性之实相。因此，我们所有修行的重点，最后都是归到观察、证悟自心上。不依于自心，无法证得圆满智慧，无

法使自他解脱轮回。华智仁波切曾说：“如果宁玛巴前辈老人的言语是真实的话，那修心是非常重要的。”“宁玛巴的老人”说话无疑是真实无误的，我们无论翻开哪一部宁玛巴、噶举巴或禅宗大德的著作及其传记，无不强调证悟自心实相的重要性。

上师如意宝说这个颂词如果深入一点，也可用大圆满本来清净的窍诀方式来讲。除了直指自心奥秘外，大圆满无上密法也没有其他窍诀。当然，现在我们只以中观方法来讲也是非常殊胜的，《金刚经》中说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”以中观方法推求三时心，无去、无住、无来，离一切戏论如同虚空，却又自明自知，如《般若经》所说：“心无心，心之本性即光明……”真正有福缘听闻到这些教法者，恒时以正知正念观察，必定会究竟地了知自心本来明空。这点需要注意，通过闻思，大家可能都有不同程度的空性见解，但究竟空性实相，需要更上一层。要不然，就会闹出一些谬误。格西喜绕嘉措原来将《大般若经》中的“心性光明”全部改成了“心性空性”，因为他秉持单空见，错认心性只是单空。后来他遭到了十三世达赖喇嘛及许多大修行人的呵责……

以上的内容，是阐述六波罗蜜全都依心而圆满，并非依外境而安立，在《华严经》中说：“诸菩萨，行持菩提心亦依自心；度化无边众生亦依自心。”我们要圆满自己的菩提心学处，必须靠净治自心，因此，保持正知正念，时时刻刻观察自心，远离染污，是修行的重点。

壬三、（是故必护自心）：




故吾当善持，善护此道心；
除此护心戒，何劳戒其余？

因此我应当严密地观察、防护自心；除了以正知正念守护自心外，其他的很多禁戒要来做什么呢？

一切善业、痛苦恐怖等皆由心生，由此，我们应当妥善、严密地观察防护自心，使一切善妙功德不断从内心中涌现。如自心没有得到很好的护持，为烦恼恶业所染污，则在今生来世之中，各种轮回痛苦自然会从未调伏的心中涌现。我们修行的主要任务，不论你是小乘、大乘行人，都是基于善恶皆由心生这点，而以正知正念观照护持自心，止恶修善，一切戒律，都可以归纳到护持善心，除此之外，也就无戒可言了。

“除此护心戒，何劳戒其余”，在藏文原意也是：“除了护持自心之外，其他的戒律有什么用呢？”或许有些人不深入思维，认为一切戒都是“善护自心”，那样岂不是很简单吗？但细细思考之下，善护自心的范围非常广大，其意义也是甚深的。本师释迦牟尼佛给我们制定的任何一条戒律，都为了护心而制。以别解脱戒为例，虽然有些轻罪在自心上没有特别要求圆满，但除此之外，所有根本戒与主要支分戒，全都为护心而制；而大乘菩萨戒，完全是依心而建立的禁戒；对更上一层的密乘戒，更要求受戒者举手投足之间完全保持清净心。在《宝蕴经》中说：“心净则身净，身净未必心净，故心清净，则称之为梵净行。”梵净行的标准，完全依心而定，无论出家在家，如果内心不清净，那发之于心的身语怎能合于净戒呢？即使在形象上堂堂皇皇，心不清

净也不是梵净行者。

作者在此处的意思是：如上所说，一切善恶皆由心生，所以我们应好好地守护自心，以正知正念善护自己的无上菩提心戒，则已圆满护持一切戒，此外也就无有其余的戒可以护持了。护持菩提心戒即护持菩萨戒。从大乘菩萨戒而言，其中摄律仪戒为断恶门；摄善法戒为修善门，摄身口意三门善业回向菩提；饶益有情戒为以慈心摄受一切众生。菩萨戒含摄七众别解脱戒，及其余一切断恶修善之法，如果能善加护持，则其他的戒也都能清净，故说“何劳戒其余”。

反过来说，若善法与菩提心相违，则是相似的善法，并不为大乘佛教所承认。《华严经》中说：“凡坏菩提心，造它善法者，亦为魔事业。”无论何种形象的善法，只要是有害于菩提心，即是魔的事业。我想大家好好思考这句话，有些人在前面粗粗地听闻了一遍，认为一切修行都是护心，那自己就护心好了，所有别解脱戒等其他善法就不用去管。千万不要这样想，真正地要护持自心，必须依具体的言行戒条来实现，对于凡夫要做到“心平何劳持戒”很困难，也是不可能的事。我们要善护此道心，唯有依靠菩萨戒中具体断恶修善之戒条，由易至难，由下而上，才有可能真实做到善护自心。此处的“何劳戒其余”，并非要我们抛弃其余的善法，而是强调了护持菩提心的重要。再者菩提心学处（即菩萨戒）包括了所有的断恶修善之法，所以说除护守菩提心外，别无余戒可守。

这点大家必须反复思维，通晓守持菩提心的范围，



要不然，你因理解错误而舍弃戒律，没有守护菩提心的具体指导与具体步骤，那怎么可能守护好菩提心呢？在《入中论》中说："诸异生及佛语生，自证菩提与佛子，增上生及决定胜，其因除戒定无余。"即得人身善趣及声闻、缘觉、菩萨之果的唯一根本因是守持清净戒律。如果不理解守持菩提心与这里所说的"其因除戒定无余"二者相涵括的关系，有些人肯定又会产生疑问。

论中"善护此道心"一句，包括的范围相当广。针对我们来说，"善护"包括了从小乘别解脱戒至大乘的一切断恶修善之法。大家切不可眼高手低，"勿以善小而不为，勿以恶小而为之"，对凡夫来说，只有认认真真地从身边每一个善法做起。凡是有益于自己守护菩提心的法，都要努力去做，而损坏此心的事业，都必须舍弃。有些人应特别注意，你们虽然想去作其他善法，表面上看来也很殊胜，但如果你们舍弃对这个根本的闻思修习，我们在前面也引过《华严经》的教证，凡是有害于菩提心之行为，即是魔业！

如处乱众中，人皆慎护疮；
置身恶人群，常护此心伤。

比如受伤者身处拥挤混乱的人群中，他会谨慎地照顾自己的伤口；同样，身陷能生烦恼恶缘之众人中，我们应恒常以正知正念保护自心这个伤口。

我们初入佛门者，刚刚受持了菩提心后，这种善心还很弱，面对外界各种违缘，如果不善加防护，极易伤害到它。我们要守护此心，当如同一些身体受了伤的人守护伤口一样。受伤者置身于混乱拥挤的人群时，会非

常担心别人碰撞自己的伤口，因而特别小心，全神贯注地照顾着伤口，挡开外来的一切伤害。这点我们受过伤的人都会有切身体验，自己哪怕只是一处小小的伤口，也会特别留意，不让外面人或其他东西碰上，以免增加痛苦；同样我们置身于五浊恶世，虽然自己有福德善根发起了菩提心，但周围有许多不信佛法，五毒烦恼深重的众生，他们不但自己不修善法，而且经常阻碍甚至粗暴地破坏我们的发心，我们尚处于幼芽状态下的道心，不全力防护就要受到非常大的损伤。

很多大修行人都是这样，他们置身人群之中时，恒时善护着自心，不让外缘染污，损害自己的清净菩提心。华智仁波切在《自我教言》中也特别讲了三种谨慎，"众中出言当谨慎，独处行为当谨慎，平常观心当谨慎"。但是现在有许多人，他们知道保护自己身体上的伤口，而且还很执著，保护得非常严密，可是对自己的心，却想也没想过要守护，任凭各种恶毒烦恼侵害。其实不护自己身体上的伤口，纵然受到伤害也只是一些暂时疼痛；而不护心者，要于三恶道中受无比的大痛苦。世人真是轻重不分，颠倒迷乱啊！

若惧小疮痛，犹慎护疮伤；
畏山夹毁者，何不护心伤？

倘若一个人害怕小小疮伤的疼痛，尚且要小心地照顾伤口；那么害怕众合地狱山壁夹碎之苦的人，为何不小心保护自心伤口呢？

平时我们身体受了小伤，其实也没有多大痛苦，但是我们会为此而不管其他事，小心翼翼地保护着伤口，

防止伤口受到碰撞感染等。但仔细去想，这种疮伤不去那么管它，也没有多大问题，它自然地就会复原。就算以此疮伤而死去，也不是特别值得遗憾的事，因为我们南赡部洲的人，不论你有病无病，寿命本来就不是很长，总有一天会死去，这种死只不过是生命的另一段旅程到来而已。但是如果我们没有妥当保护好自心伤口，这才是会让自己千古遗憾的大事。

在我们心里，菩提心的死敌——三毒烦恼，已经存在无法计算的久远历史了，它们的伤害使我们内心疮伤非常严重。现在因多劫积累福报，遇到了佛陀大医王给我们诊治，医师和药都极为殊妙。我们已烂成一团糟的心又有了生机，开始一点点地恢复。如果这时候没有去善加护持，不时常服用正知正念良药，烦恼病菌又会繁衍，我们的内心又会感染发炎溃烂，而毁坏很多戒律。比如说我们因嗔烦恼而犯了杀生戒，死后受报堕入众合地狱，生前杀生的业力，幻现出两座大山，杀生者在两山之间受到两山猛烈撞击，受不可思议的恐怖与粉身碎骨的痛苦，然后两山又分开，杀生者又复活，再次受到两山夹击而身碎如泥……如是将反复受无量剧苦。这些都是不护持自心的严重后果。既然如此，那我们为什么不护持自心呢？我们世人真是可悲可叹，身体有伤口时，虽然这个伤不是那么严重，仍然会非常谨慎，费尽心神去保护、医治它。但是自己内心如此严重的疮伤，却不闻不问，任它受烦恼污染，最后使自己堕入地狱受无量痛苦。

善天论师说："作者在此只用了众合地狱作例，但

实际上，恶道中有各自不共痛苦，每一种痛苦都不是人间的伤痛所能相提并论。"我们不护心所招致的痛苦，不论在时间、痛苦猛烈程度，都不是我们现在所能思议，想到这里，大家心里一定会有些战栗。我们平时轻易地放过了多少恶念，让它们染污了自心，毁坏戒律，在今生将给自己带来种种灾厄，来世将招致更为严重的恐怖。藏族有这样一句话："如果一个人出了家守护不好戒律又还俗，还不如早一点死了好。"这并不是诅咒，一个人活着给后世造堕地狱受苦的恶业，确实不如在守持净戒，尚未造恶业之前就死去。

明白了这些道理，我们在活着时，应该尽全力护持自心。现在大家遇到了殊胜的善知识与正法，能处在清净环境中，如果再不努力闻思修习，清净自心，以后没有这些殊胜因缘时，该怎么办呢？

我经常想：现在很多寺院，没有闻思正法的机缘，没有善知识引导的很多出家人，实在是可怜，他们虽然身体出了家，但凡夫心是没有什么稳固的，如果不能对因果生起正信，没有殊妙的窍决护持自心，后果不堪设想。我见过不少出家人，他们虽然跟我们一样穿僧衣，然而没有闻思过正法，天天干着与正法相违的事……所以，希望大家利用现在的福缘，努力学习这些窍决，时时刻刻以正知正念观照自心，现在没有比这些更重要的事。

上师如意宝也是这么说："我们作为一个修行人，护持自心很重要，比如我们有时想到人多的地方去，这时须要观察自心——啊，我的心散乱，贪热闹，不应该

去；我是修习佛法的人，与俗人相处会被八风所动，这不是好事，所以千万不能去。然后在自己干一些非法事时，立即用正知正念拴住狂象一般的心——啊，我是学佛的人，不应该这样做……”上师如意宝在年轻时，也遇过世间与修法上的违缘，但他老人家在七八岁时就把《入行论》学得很好，这些护心窍诀已融化于心，所以每一次遇到违缘时，能以正知正念觉察护持自心，这样经历了六十几年风风雨雨，成为了一个戒律非常清净的高僧大德。作为他老人家的弟子，当追循这些行径，认真地学习这些护心窍诀。

行持若如斯，纵住恶人群。
抑处女人窝，勤律终不退。

如果在平时行持能像这样小心谨慎，那纵然住在嗔恚烦恼深重之恶人群中，或是处于贪欲炽烈的女人众中，都会精勤持戒，始终不退。

如果我们对因果有深刻认识，对守护心的重要性与窍诀都有深入了解，那肯定会万分注意，恒持正知正念保护自己的禁戒，纵遇命难，也不退失。有了这样的修行，那自心就不会受到外界各种污染，不会为世间八法所转。这时住在嗔恨猛烈的恶人之中也可以，像惠能大师与猎人共住了十几年，也没有染污自己，反而渐渐地感化了那些冷酷的猎人。有了这样坚固不动的正知正念，出家男众与女众共住也会恒时精勤守护自心，守护戒律，纤毫不会受染，历史上的大德们给我们示范过很多这种事迹。

在我的家乡，也有这样一位了不起的比丘，我们都

称他日嘎喇嘛，当时是村中七十条户中唯一的出家人。在文革时，他被迫当了仓库保管员，那时候本地青壮男子大都派往外地干活，日嘎喇嘛身边几乎都是女人，但他像昔日在寺庙一般，守护清净戒律如同生命，后来宗教政策开放时，他到康定拜见漾塘活佛，禀白了他的经历，当时活佛非常高兴，对他大加赞叹。我们家乡的多芒寺刚刚恢复时，他是维那师，嗓音异常洪亮，当地老人都说：他念经时，十里外都能听到声音。我刚出家时，听他念护法神供赞，大殿顶上的土震得簌簌落下来，声音特别浑厚、优美。我经常想：当时那种恶劣环境中，能像他那样守持戒律的也是非常罕见。

上师如意宝也在此讲了大迦叶尊者和金色比丘尼的公案，他们在同一个房子中共住了十二年，一直没有过不清净的心念行为，汉地虚云禅师也示现过这类事迹。所以，只要能以正知正念恒护自心，则无论在任何环境里，都能保证梵净行。但现在是末法时代，很多人根本对因果生不起真实信心，未证谓证，未得谓得，狂傲骄慢，虽然没有能力慎守自心，严持净戒，但自许可以做到“出污泥而不染”，其结果只是自己害自己，落个可悲的下场。这类事实大家也许见过不少吧！

我们一定要时刻关照自心，谨慎地观察衡量自己，不要轻易地给自己下结论：“啊，我的正知正念很坚固，在任何环境中都没问题了，所以现在不必再住在这里，应去复杂的地方锻炼自己，度化众生……”大家要注意，凡夫心没有什么可靠的，如同《大智度论》中所说：凡夫首先觉得自己能调化很多众生，结果自己落入俗人当

中了；就像在冰堆上倒一点热水，刚开始确实起作用，冰融化了一个小窝窝，但一会儿，刚倒的热水也变成了冰。大家刚刚生起一点功德时，要切实地注意到这点，自己的修行没有到一定程度，就到恶劣众生中去，于人于己都没有利益。只有当自己真正修持到不为外境所动，那时方可不顾忌外界环境的优劣。

吾宁失利养，资身众活计，
亦宁失余善，终不损此心。

我宁可失去利养名闻，乃至资身养命之缘，亦可失坏其余善法，但是决不毁损自己的菩提心。

此颂中“余善”指无关或不顺应护心的善法。“此心”为菩提心，也可以解释为护持菩提心的正知正念。

对于修行佛法者来说，应该将护持菩提心放在首要位置，其余各种需要、善行绝不能对此心有损伤。作者在此教诫、激励我们：在护心修行中，我宁愿失去一切名誉、地位、财富、礼拜供养等恭敬，即使是自己维持生命最基本的饮食、资具，也可以舍弃，这些东西只不过空谷回音、梦幻空花而已，也如闪电、水泡一般，刹那即逝；自己的身体，作为凡夫是非常执著，但为了护持自己的道心，也可以舍弃，所谓“朝闻道，夕死可矣”，是每一个修行人应具的决心；为了护持自他一切有情安乐之源，一切佛法根本——菩提心时，我们也可以舍弃其他不顺应于护心的善法，比如种种为求自利，与护持菩提心无关的有漏善法，都可以舍弃。因为它们与究竟殊胜菩提心相比，是微不足道的。这一切名闻利养、身体、乃至其余善法可以舍弃，但是我们的菩提心不能让

它受一丝一毫损害，守护菩提心的正知正念丝毫不能放弃。

我们发起无上菩提心后，必须小心谨慎地保护。珍贵菩提心如同摩尼宝，而我们凡夫心如同一个烦恼盗贼出没的城镇，如果不加以严密防护，烦恼盗贼很快就会将摩尼宝偷走。国王为保护摩尼宝，都是将它放置在宝库里，派门卫严密地守护；我们要守护自己的菩提心宝，也应如是，将此心保存在正念宝库中，以正知大力卫士恒时守护。

《教王经》中说：“为了保护身体可以舍弃财产；为了保住生命可以舍弃财产、身体；为了正法，财产、身体、生命都应完全舍弃。”上师如意宝经常以这个教证教诫我们：“这是我们每个修行人都应遵循的准则，大家应依教保护自心，保护正法，这样能使自他都得到大利益。我们的正法，如果修行人不去好好保护，那还靠谁去保护呢？”这个教证确实很殊胜，我们世间人在身体受到伤害时，很多人宁可舍弃一切财产，去救护身体；但在生命受到威胁时，世人愿意为保命而舍弃一切财产，也可以舍弃身体给别人做奴隶，或者也可为保命而割去身体一部分；但是作为一个佛教徒，为了正法，无论财产、身体、生命等一切都可以舍弃。作为一个修行人，在任何环境下，能保持这种坚定信念与决心，这一点是解脱成就的重要保障。在佛教历史上，有许多高僧大德在这方面为我们做出了榜样，上师也经常教诫、勉励我们：为了修持正法，我们四众弟子应该发愿奉献自己的生命、财产等一切。上师如意宝不但这样教导弟

子，他自己几十年的修行、弘法生涯中，是如何排除重重艰难护持菩提心、护持正法，这些我们大多数人都是知道的。

我们能不能生起这样的坚定誓愿，当然要依各自根基和意乐而定。大家在平时应该反复观想：如果有人拿着枪来逼我诽谤上师三宝，逼我舍弃菩提心，不论怎么样，自己会不会屈就于他呢？在座各位也应静下来仔细想想，观察一下自己的信心与求菩提的誓愿，如果有违缘现前，自己能否做到舍弃身命、财产及一切，而毫不屈服呢？希望你们能经常这样观想，锻炼自己，使自己的信心、誓言坚定，以后违缘现前时，也不至于临阵慌乱。只要自心能生起决心，面对各种挫折、违缘，一定能坦然无惧，不失正知正念，因此而能明取舍，不屈服于任何烦恼。

庚二、（护心之方便依正念）分二：辛一、略说；辛二、广说。

辛一、（略说）：

> **合掌诚劝请，欲护自心者，**
> **致力恒守护，正念与正知！**

我合起双掌，诚恳地劝勉凡是愿意护持自心者，一定要致力于守护心的要领：不忘善所缘相之正念，与观察三门了了分明的正知。

论中阐述了护心的重要性后，作者在此诚恳地劝请我们一切后学，凡是愿趋入解脱道者，想护持无上菩提心的修行人，一定要谨慎地持守正知与正念。

很多菩萨圣尊要将很重要的问题写成文字传授给

弟子，或口授给弟子时，一定会用特别的方式，让学者高度注意。因为问题太重要，不用恭敬恳切的方式，有些人可能不太会注意，就像我们上师如意宝在上课时，教诫我们一些重要的问题，担心弟子中有人不听，常常也是合掌劝请：“你们不要这样做，应该如何做，谢谢你们，千万不要，谢谢，谢谢！”苦口婆心，再三地劝求，好像弟子对上师恭敬一样。作者在这里也是如此，他老人家体悟到修行过程中，正知正念是护心的关键手段，所以他就在印度那烂陀寺双手合掌，真诚恳切地劝请、勉励：“致力恒守护，正知与正念”——凡是想修学大乘法，希求自他究竟解脱者，要妥善护持菩提心戒，你们应该尽自己的力量，去精进守持护心要领——正念与正知。正念即是忆念所缘往事不散乱的心，这种心态必具两点是：忆念与不散乱；正知在《般若经》中有严格的定义，浅显地说，所谓正知，指做任何事时，心里清楚自己在做什么，行住坐卧，每时每刻中，自心对三门处于何种状态能了了分明。因正知正念具足这样的作用，我们在修行善法时，如能依靠此二者，则能顺利地圆满。上师如意宝在《忠言心之明点》中说：“犹如空中望花园，增上定胜诸圆满，无戒无此机会故，念知谨慎调自续。”意思是一切善趣果报与声缘、菩萨等解脱果，如果没有持守清净戒律，就会如同空中花园一般，可想而不可成功。而要持守净戒，必须要用一切功德之基石——正知正念来调伏自心。

辛二、（广说）分二：壬一、无正知之过患；壬二、依正念之真实方便。



壬一、（无正知之过患）：

身疾所困者，无力为诸业；
如是惑扰心，无力成善业。

身为疾病所困者，没有力量去做各种事业；同样，心被烦恼所缠扰者，也没有能力成就各种善法。

此处以比喻来说明无正知正念的过患。疾病是我们在日常生活中经常会遇到的痛苦，无论我们身体有多结实，一旦被疾病缠扰，马上就羸弱不堪，一点精神也没有。就像《大圆满前行引导文》中所说，身体强壮之人，一旦染上疾病，就像被石头击中的鸟雀一样，体力完全消失，只有勉强挣扎活动的一点点力量。这种状态下哪还有力量去做种种事呢！同理，我们的心如果为烦恼困扰，心力不能集中，乱糟糟地东想西想，此时作什么善法都没有能力。这点，我们也有体会吧，比如说自己早上因某事而生了嗔心，上课时一直为此而不停地打妄想，上师讲的法一点也没听进去，更不用说去思维法义了；有些人对家里的亲人生起了贪爱，天天想，时时刻刻都想，想父母，想回家，想过年……

我们如果没有以正知正念去护持自心，烦恼生起时，就好像是患了大病一样，软弱无力，什么善业都无心去做。你们去年集体修加行时，有几个人烦恼现前，修到一半就跑了，中断了所有的念修，这就是没有正知正念护心，而烦恼猛烈现前的原因。如果当时有正知正念防护，烦恼一开始扰乱时，就觉察到："啊，这是烦恼魔来捣乱，想干扰我修法……"然后以正念将心束缚于殊胜妙法，使烦恼无机可乘，也就不会使自己失去如

此千载难逢，共修正法之良机。

猛厉烦恼的出现，对于没有正知正念者的修行是致命违缘，比世间一切疾病还要凶猛难忍，后果比任何重病更要厉害。有些修行人患了重病，仍然不会中断修法，去年翁哲活佛接近圆寂时，每天都要念两万遍莲师心咒，从不间断，有时候他自己无力拨动念珠，便让侍者在身边拿念珠记数，他自己轻轻地念……但是一般修行人粗重烦恼发作起来时可不一样，会从根本上断绝修持善法的机缘。在《入行论大疏》中，将"惑扰心"归之为没有正知的过失，在贾操杰大师的注释里，归之为没有正知正念的过失。无论怎么说，如果无有正知正念，就像身体免疫系统失去防御能力一样，不断被烦恼病毒所侵扰，什么善法都无法做成。

大家要注意，对一般初入佛门的修行者来说，这种违缘经常会遇到。我们如果让烦恼占了上风，它什么坏事情都会干出来，使你断了善法，它就更加得意，变本加厉地让你心烦意乱，导致你陷入"无力成善业"的险地。

心无正知者，闻思修所得；
如漏瓶中水，不复住正念。

自心没有以正知观察三门的人，他们闻思修习所得的智慧，就像装在有漏孔之瓶内的水一样，不会住留在忆念正法之正念里。

修行人的相续中如果无有正知，不能观察自三门，那么一切闻思修所生的智慧，不但得不到稳固和增长，而且会渐渐地失去。闻所生慧，是自相续由听闻经教所



生起的智慧；思所生慧是再三思维正法，获得定解的智慧；修所生慧是将闻思所得之法（在得定之基础上）再再观修，此时在自相续中，如同杲日东升，驱尽阴霾，生起的智慧。如果没有正知正念，我们闻思修行所生的三种智慧，就像是一个破漏瓶子里装的水，无论有多少，它都会渐渐地漏光。你听闻思维修习再多，没有正知正念的守护，所得的智慧很快会失去。

大智者所说的这些金刚语，不论我们从哪方面去观察，在现实中确确实实是这样。我们看看周围的修行者，有些人很聪明，闻思经论方面，理解能力很强，修行功德也容易生起来，但是他们不注意恒常以正知正念来观察自心，过了一段时间后，那拴马的绳子在日晒雨淋之下渐渐朽断了，心的野马就毫无管制四处狂奔，开始生邪见、恶念、触犯戒律，将自己心田里长出来的闻思修慧庄稼全都糟蹋，一点也不剩下。但是，我们身边有的人可不一样，他们无论做什么，都具足正知正念，恒常以正知去观察三门，忆念正法，将三门安住于正法之中，外面环境再乱，他们也毫无散乱地表现，对这些人我是由衷赞叹、随喜。

我们修行人不能只看表面的聪明才智与修行刻苦程度，如果唯有这些，一时闻思修行所得再多，缺乏正知正念的护持，最终还是一无所得。无论你修显宗、密宗任何一法门，必须具足正知正念，有了正知正念的护持，一切违缘魔障都不能阻碍你，你的闻思修行功德方能顺利地增长、圆满。

有关正知正念的概念、具体修法，在其他经论中虽

然都有提及，但都不是很广，没有像本论这样系统地作介绍。我想作为一个修行人，正知正念是必须具备的，没有这个保障，虽然有些善法暂时能成办，但时间稍长，业缘发生变化，要持续下去非常困难。因此，我们初学者应利用所有的方便，使自己生起正知正念。

纵信复多闻，数数勤精进，
然因无正知，终染犯堕垢。

虽然对佛法有信心，也具足多闻，而且能精进修学佛法。但是，如果觉察三门的正知不具足，最终还是会为罪堕所染。

修行人如不具足正知，则戒律不能清净。纵然他具足信心、多闻、精进，没有正知的基础，修行仍是无法成功。

信心是指对上师三宝、圣谛（道谛、灭谛）的清净信心、意乐信心、不退信心。在这方面，我们修行人各都有些不同，有些人对上师特别有信心，对佛和法不一定有这样的信心；有些人对佛特别有信心；有些人对正法有不共的信心。不论你具足何种信心，然后又博学多闻，小乘、大乘显宗、密宗的经论续部都有广泛闻思，而且还能数数精进，昼夜不息地恒常勤奋修习善法，少许也不懈怠懒惰，在这三方面都如此优秀的修行人，“然因无正知，终染犯堕垢”。如果没有正知，这些优点都不管用，他的相续最终会为烦恼所染。因为他无法觉察自己三门的状态，烦恼便有机可趁，悄悄地侵入他的相续，染污他的心。自相续有了污垢而他还不觉察到，那么即生中一切善法都无法成功，来世也要因此而招感恶果。

而且这种人也不会轻易改变，无有正知，他无法清楚自己的缺点，很难发起忏悔的意愿。我见过许多修行人，信心比较大，闻思方面也很广，而且也能精进修习，其中具足正知者，他们能及时觉察到烦恼的入侵，因而能及时对治，修习佛法的福缘一直都具足；但不具足正知正念者，往往到了一定阶段，各种各样违缘现前时，而他们似乎毫无对治能力，无法扭转这些烦恼所致的违缘，随之中断了修学佛法，堕入轮回的泥坑。这些人中，有的在即生也是过得很可怜……

不厌其烦的讲这些，是提醒大家好好观察自己是否具足正知正念，并不是说我要给你们传授很多甚深教言，只是督促在座金刚道友观察自己，能否将此论所阐述的甚深教言融入自心。如果能将这些甘露妙法彻底吸收，以后哪怕遇到最多的违缘、最大的邪魔诱惑，仍然不会动摇自己的修行、见解。如果没有融入自心，仅仅是听一点声音，看一些文字，那自相续中得不到真实利益。透过语言、文字的表象，将所诠义理在自相续中融会贯通，这样才能称之为通达作者的本意，方可称为真正的闻思。不知你们是否有这方面的感受：我在思维本论中每一偈每一句时，觉得作者总是在针对自己，所说与自心非常相应，说到了自己的心坎深处，因而有很深的感触。我很想将这些甚深意义都讲出来，但是我汉语表达能力跟不上这个需要，词句间的内涵、自心的感想……这些只有是“哑巴吃糖”，没办法传达给你们。你们如果对此论有大信心，自己在听闻后再去精进努力地思维修习，我想每个人都会得到很大利益。

上师如意宝也是屡次督促我们，今年内一定要圆满背诵此论，而且强调说：“只要能很好地背诵此论，依我和历代传承上师的加持，你们今后修行见解不会退失，相续中也决定会生起菩提心。”我们如果能反复诵此论，其中的义理渐渐地在自心留下深刻印象，由此便能习以为常地应用到日常生活之中。如同此偈，我们反复忆念时，自己一遍又一遍地了解到：“啊，自己只有信心是不够的，必须要有正知；仅是博学多闻也不行，必须要有正知；仅仅是精进也不够，必须要有正知。正知是基础，有此则能察觉不如法的身语意业，自然能精进去修习对治，广博地闻思正法，也能顺利地增长信心……”自己反复地忆念，则此观点在内心牢固地扎根，日后在修学中也就自然地增强正知。当然，这要自己下一些功夫才能达到，不论世出世间任何事情的成功，都是由汗水而换得！

惑贼不正知，尾随念失后，
盗昔所聚福，令堕诸恶趣。

如果没有正知，烦恼贼在人们的正念退失后立即窜入，盗走以前所聚集之福德，使人们在毫无察觉之中堕向地狱。

“不正知”在《三十唯识释》中定义为：“于进退之际，对身语心的活动不能正知起现。”一个修行人如果陷于这种状态，烦恼盗贼便有机可乘了。因为修行人相续中的福德珍宝，平常有正知卫士守护着，烦恼小偷虽然经常窥探，但难以得手。现在这些卫士都下岗了，小偷便抓住机会，悄悄地潜入福德资粮的宝库中，将修

行人往昔所积累的福善宝物都偷光，使修行人在不知不觉中变成贫穷者，无有善法福德，就只有趋向三恶趣了。

烦恼非常狡猾隐蔽，如果不以正知仔细观照，一般很难觉察到它的活动。但是它无时无刻不在窥视，我们一旦无有正知的护卫，它便会潜入，偷走我们的各种善法财宝，像圣者七财——信财、戒财、舍施财、闻财、惭财、愧财、智慧财等。以前广闻多学、清净持戒、布施、修习般若等等所积累的一切善根，无有正知守卫，烦恼贼最终要将这一切都偷走。我们的宿善被毁坏后，各种恶业烦恼便会猛烈地现前，使自己陷入恶业大海，触犯很多戒律，后世堕入恶趣之中。

在我们身边，也就有许多这样活生生的事例。一些人在作出家人时，精进智慧都不错，但因他们不具足正知，经常为烦恼贼所乘，宿善渐渐被偷光，出家修法的福德也就失去了，只好还俗，可是“比丘还俗谋生难”，这些人堕到世俗中后，变成了什么样子，你们有些人也许亲眼见过。他们对三宝的信心不用说是没了；福报也是被烦恼贼偷得一干二净；还有智慧，出世间的自是丝毫不存，像《萨迦格言》中所说的世间智慧也是一无所有，最后完全是精神与物质都贫乏的人，变成了俗人中的下等俗人……现世都是如此悲惨，后世也就可想而知，这都是无有正知的后果。

我们通过观察这方面的实例，自己也应该有一些收获。大家反复去想，如果自己不加强正知、正念，现在虽然有学佛的机会，以后到底会怎样呢？

此群烦恼贼，寻隙欲打劫，

得便夺善财，复毁善趣命。

这伙烦恼贼，常常寻找机会打劫我。一旦得到空隙，便夺走善法之财，并且要毁坏我获得善趣解脱的命根。

烦恼不仅像小偷一样，悄悄地偷走我们的善财，有时候，它还会像凶恶的强盗一样，抓住机会猛烈地袭击我们，将福德宝库洗劫一空，最后还要毁坏我们得到善趣解脱的命根——因果正见等智慧资粮。

强盗和小偷不一样，小偷是悄悄地，趁你不注意的时候行窃，让你不知不觉中失去一切；但猛烈的烦恼强盗，它们抓住机会呼啸而来，明火执仗凶猛地进攻我们，我们如果没有足够力量，便要吃败仗，让它们得逞。比如说：我们有时候生起强烈的嗔恨心、贪心，自己虽然也知道不如法，但是它们进攻很猛，我们抵挡能力稍弱，它便要硬打硬拼，将我们打败掠夺一空。这种烦恼强盗也是趁平常正知正念守卫疏忽，聚集力量而成，如果我们一直有正知正念卫士警惕地护守着，稍有风吹草动，便将它们摧毁，也不会让它们组织起这种攻势。但是平时我们警惕性不高，没有及时采取果断的行为，一旦让它们寻到机会，发起了迅猛攻击时，我们再仓促应战，恐怕就来不及了，这些烦恼大军不会轻易为一般人所击败。

世间人为了对付各种强盗袭击，往往要在平时严密地谋划策略，严格地训练军队，设下层层坚固的防卫。而贪嗔等五大根本烦恼、二十种随烦恼，率有八万四千烦恼匪徒，处处隐藏，无孔不入，经常藉恶缘强烈地发难，将我们善法财抢光，而且毁坏我们的因果正见等智

慧资粮。所以，在平时，我们必须坚持以正知正念来净治自心，精进修持，使自己通达“此惑如幻”的力量加强。如果不修持，虽然大家都知道了这些道理，也知道“觉悟之心，人人有之”，但那觉悟之心不苏醒过来，我们怎么能真实解脱烦恼困扰呢？

壬二、（依正念之真实方便）：

故终不稍纵，正念离意门，
离则思诸患，复住于正念。

因此，我无论何时都应不放逸，纵任正念离开心意之门。正念一失，则以意念纵心过患的方便，将心重新安住于正念。

上面已讲完无正知护心有如是过患，那么如何使我们保持正知不断呢？此方便是正念，即将心安住于正法善念，不让善念离开自心，则能保持正知。一切善恶皆由自心之城中出生，正念如同这座大城之门卫，能善辨敌友，保护大城不受危害。如果心城之大门无有门卫，立即就会被烦恼盗贼所乘，造成可怕的过患。念及这些可怕的过患，我们一刻也不应让这个卫士离开。

当然，这里只是一个比喻，我们仔细去观察时，正念并非存在于心意之外。学过因明的都知道，我们心相续中的无分别识可以多个同时存在，例如眼、耳、鼻、舌、身五识，眼睛看的时候，耳也可在此时听声音，鼻可嗅香等等；但是在心相续中，有分别的意念不能同时存在两个或两个以上，比如说在分别一个色法的色彩时，不会同时去分别它的大小，生贪心时，不会有信心，这些在因明中分析得很清楚。我们的心相续中如果恒常

系于正念，也即恒常忆念四无量心、六波罗蜜等法，则诸恶念无法起现。当觉察到自心较乱或起现其他念头时，那就说明正念已经失去了，这时就应励力忆念起上面所述无有正知正念护心的种种过患，立即使自己警觉起来：“噢，我的心散乱了，根识弛散外境，是一切轮回迷相之本，一切痛苦之根源。”以此而重新将正念找回来，守护自己的心城大门。

正知与正念的关系，初学者可能有些模糊。其实将心澄静下来，仔细去分析，也没有什么不好懂的地方。我们先来温习正知与正念的概念：正知是观察自己三门的状态，取净舍恶；正念是忆念六波罗蜜等正法，时刻不忘断恶修善。对概念有明晰的认识后，我们再结合全论来分析二者的关系。本论前三品是为引导未生菩提心者以各种方便来生起此心；四、五、六品为“已生勿退失”之引导。我们发起菩提心后，为了保持此心，在第四品已讲了首先必须不放逸，才能做到谨慎取舍，不违背菩提心学处。然后进入本品，讲述了要守持这些学处，必须要从护心着手，因为心为一切善恶之源。我们要守护六波罗蜜等菩萨学处，须从内心去守护，而这个守护的方便是正知正念。我们心相续中的菩提心所摄六度等所有菩萨学处，必须用正念去恒常忆念，在《华严经》中说：“又若燃法灯，正念坚固器，慈爱无垢光，净除三毒暗。”——持守菩提心的坚固正念，是燃亮的正法灯，放射着慈悲与无垢智慧的光芒，净除三毒黑暗。为了保持这持守菩提心的正念恒常不断，必须要以正知去恒常观察，观察正念是否在心相续中，如果不在，以方

便找回来使其连续不断。而正念连续忆念正法，也能使正法所摄的正知得到增强，保持连续性。简单地说：正念不断地忆念守持善法时，也就包括了守持正知。在《学集论》的护身品中说：“于四威仪道分检查正念，于威仪道安庠平正，守护不乱；具力正念，发语笑时慎护高举，手足容貌其量端雅……”很清楚地说明了正念中包含有检查守护三门的正知。而正知的恒常观察，能及时发现正念存在与否，失去时能及时提起，以此而保持正念的连续性。

正念能忆念护持正知，正知能观察守护正念，二者相互作用保持连续。正念观察正知时也就变成了正知，二者的本体一致，我们在如法观察守护三门时，可以说相续中同时具备了正知正念。

恒随上师尊，堪布赐开示，
畏敬有缘者，恒易生正念。

如果经常跟随具足法相的上师尊长，听闻正法开示，那么具敬畏心的有缘者，就容易恒常生起正念。

我们要生起正念，必须要依靠内外两种因缘，其外在因缘是如法依止具相善知识，听闻正法。这里的“上师尊”有一定标准，当然，小乘有小乘善知识的具体法相标准；密乘有密乘善知识的具体法相标准；此处的标准即大乘显宗具相善知识（其具体法相标准在本品稍后的内容中详述）。因为具相的善知识自己具足了功德，有正知正念，我们去依止，也就能相应地生起同样的功德。“堪布”指讲经说法的法师，在印度经常称为阿阇黎、轨范师等。

依止善知识是趋入解脱道之必须依缘，《般若摄

颂》中说：“佛法皆依善知识，功德胜主佛所说。”我们只有依止善知识，得到相应自己根基的引导，自己才能真实生起修法功德。要不然，佛法深广如海，凡夫人无法了知其纲领要点，也无法通达真实义，其次也不知哪些是自己当前应修之法、应该如何去摄集诸法要点而修。这些必须如法依止上师，方能得到正确引导。

“畏敬有缘者”，其中“畏”指畏惧恶果，厌离轮回。修行人如果没有遵照上师的教言，不认真持戒，今后无疑会堕落恶趣。自己了解到恶趣的情况，心里自然生起大怖畏，同时害怕上师对自己厌弃，这叫“畏”。然后也要对上师三宝具有恭敬心，恭敬心与畏惧心互相促进，修行人对轮回痛苦越是畏惧，就会对上师三宝越有真诚的恭敬心。畏惧心和恭敬心是我们依止上师修习佛法中必具的两种因素，也是得上师加持，证悟成就的关键。一个人如果毫无畏惧心，不相信因果轮回，违背上师教言也不害怕，犯了戒律也不害怕，堕金刚地狱也无所谓……这种人就像石头一样，水渗不入，刚强难化，即使佛陀亲临也没有办法调化。没有恭敬心的人，就是在佛陀跟前也得不到少许加持，这样的人如同在高山顶上，甘露泉流不可能倒流上去润泽他，他即使一辈子在上师跟前，也是无法获得加持生起功德。

一个人若要真正地希求解脱轮回，如法依止上师，首先在自己心中对佛法的根本基础——因果不虚，要有坚定正确的认识。有了这个基础，对上师三宝能自然地生起诚信敬畏，这才是与佛法真正有缘的人。具足这样的善缘者，依止具足法相的上师，在上师面前以畏敬之

心经常听受正法，将教言融入自心，这样就能自然地生起正念。

佛及菩萨众，无碍见一切，
故吾诸言行，必现彼等前。
如是思维已，则生惭敬畏，
循此复极易，殷殷随念佛。

诸佛菩萨圣尊们随时都能无碍地现见一切，因此我所有的言行心念，必然会毫无覆藏地呈现在他们面前。如此思维后，就会对自己不如法之言行生起惭愧，对上师三宝生起敬畏之心，而以此能恒念正法，同时，依此也很容易使自己殷切地随念诸佛圣尊。

现在讲述生正念的内缘。我们依止上师后，上师为自己传授了教言，指示了修行道路，但路还得靠自己走。自己在平时应如何去行持，才能生起正念呢？这个内缘是依法反复思维，无论上师在不在自己身边，自己应随时随地存想：佛菩萨和上师圣众，具有无边智慧神通，能无碍现见一切诸法实相，也能不杂现见诸法各自不同的别相，我们所有的言、行、心念，圣众们能随时清晰现见。

恰美仁波切在《极乐愿词》中说：阿弥陀佛与极乐世界中每一位圣尊，能现见每一个众生六时中所有的心行，我们无有任何可以覆藏之处。不要说佛和大乘菩萨圣众，就是阿罗汉，也能观三千大千世界如同掌中庵摩罗果（芒果）一般。我们自以为是很隐秘的行为和心思，其实就如同在强烈灯光下，面对十方圣众作表演，完全暴光，毫无遮掩之处。十方圣众都在慈悯地注视着我们，

而我们“掩耳盗铃”，经常干一些不如法的事，心里更是经常起恶念，自己还以为没有人知道。如果这时能想到十方圣众都在看着自己，自己还敢不敢继续干这些非法事呢？

《弥勒狮吼经》中说：如果比丘在晚上犯戒，心里还想诸佛菩萨不知，这样，在原来非法行上又犯下了恶业。在本师释迦牟尼佛的《本生传》里也说过：“如果有人于暗处造恶，那他如同已服毒药一样，心中不安，天人和瑜伽士等有眼通者能无误见到这些人的造恶……”我们在平时如果能想到诸佛菩萨的功德，忆念这些教言，那自己无论在何处干何事，虽然身边任何人也没有，但知道诸佛圣尊都在清净刹土中看着自己，上师本尊如海空行护法圣众都在看着自己的一切，能想到这些，也就不敢放逸身心，违犯誓戒。就像我们如果上电视节目，面对采访时，肯定一举一动都会谨慎。知道随时随地的言行，也是面对着无量的圣众后，岂敢不严守正念，谨慎而为。

如此认真思维之后，明白自己往昔与现在的一切，完全暴露在诸佛圣众前，这样就会自然地生起惭愧心，也能生起恭敬和畏惧心。具惭愧心是修行人的基础，在《维摩诘经》、《二规教言论》等许多经论中，都强调过。《涅槃经》中说：“惭者内知羞耻，愧者向外发露。”惭指自己内心知道羞耻；愧指在上师三宝他人前发露羞耻愧疚。在经中又讲到：“惭者羞人，愧者羞天。”惭指面对不知内情的人，自己内心暗自羞惭；愧是在有神通了知己过的天人前感到羞愧。一个人能知惭愧，也是一种



可贵的优点。在《佛遗教经》中说："惭耻之服，于诸庄严，最为第一。惭如铁钩，能制非法。是故常当惭耻，无得暂替。若离惭耻，与诸禽兽无相异也。"若具足惭愧，能制止自己的非法，增长功德，这种人具足了最为第一的功德严饰；若无有惭愧，做什么事都不考虑善恶，不顾禁戒与他人的规劝，佛陀呵责他们与禽兽无异。

现在有些自称是学佛的人，他们随心所欲，胡作非为，还经常说："啊，这些事别人说就说吧，犯了戒就犯吧，让我下地狱就下吧……我不管了。"自认为是方外之人，没有可以约束的，可以逍遥乾坤。这类人没有任何修证，其实是不知羞耻，无有惭愧者。无有惭愧服装的人，如同裸体，在大庭广众跑来跑去，这些人与畜生有何差别呢？

我们如法依止上师，认真听受正法，了解到诸佛圣尊的功德后，反复地思维，惭愧心就能自然地生起；对诸佛圣尊所制定的学处，也能从内心生起尊敬、仰慕之心。同时，对因果生起畏惧，害怕自己违背学处而堕落，也害怕自己心行恶劣而不为诸上师圣尊摄受，无法得到加持而不能解脱轮回，生起了这样的惭愧敬畏，则自然生起时刻不忘学处的正念。

"循此复极易，殷殷随念佛。"通过上述方式的反复自省，也就是时时刻刻随念佛了。我们如果时常心怀惭愧，时刻警惕存念："我不能违背诸圣尊的教言，如果违背，他们都在看着我，在这些高尚的圣者前，我如果作一些丑事，那怎么能对得起圣尊们，怎么能算是修行人呢？……"这种念头实质上就是殷重地随念佛。随

念佛的功德非常大，在讲《亲友书》时，我们也讲过能够随念佛的人，即生中一切作为必然顺利，来世也会得无边安乐。具足惭愧、警醒，有正知正念的人，他已经圆满具足了随念佛、法、僧的功德。因为他时时刻刻都觉察到三宝不离自己，观照护念自己。这种心念实质是真正的念佛不辍，能以此而熏染起无量功德之香。而那些没有惭愧敬畏正念的人，即使每天念"阿弥陀佛"，将喉咙喊哑了，也会如憨山大师所说，那只是枉费功劳，得不到很大利益。

以上介绍了生正念的内外因缘。如果我们具足了这些因缘，上师三宝的加持不会离开自己，圣尊们的智慧与自心融通无隔，正知正念也不会离开自相续，这样，我们的修行肯定会顺利取得成就。我想现在大家正在听这些教言时，自己的正念比较容易生起。但凡夫心没有稳定可言，有可能过了两天，一些人将这些教言忘得一干二净，一点印象也不留，好像在水洼中丢一块石头，刚开始起几个涟漪，慢慢地就什么痕迹也没了。所以，我希望想保持正念者，经常去阅读这些经论，反复思维修习，加深印象。你们如果听闻之后就不管了，不去温习、背诵，不作深入思维，过一段时间就会全部消失，得不到利益。作为一个学佛者，阅读经论非常重要，在翻阅经论时，自相续会为圣尊的智慧所充实，自己的分别念也就与圣尊的智慧相融，如此长期熏习，圣尊们的智慧点金剂也就能将自己分别念钢铁变成纯净的智慧黄金。

为护心意门，安住正念已，



正知即随临，逝者亦复返。

为了守护心意门，防止烦恼侵袭，而将心安住于忆念善法的正念后，正知也就自然地随着来临，有时暂时失坏也能回复。

我们为了保护自心，防止烦恼贼侵袭，通过依止上师，听闻正法，思维佛菩萨的功德等内外因缘，使自心生起正念，而且逐渐能不间断地安住于随念三宝等真实正念。这时候，明察三门如法与否的正知也就随着来临，也即由安住正念自然出生了正知。此二者之中，可以说正念为母，正知为子，自心由安住正念，不断地忆念佛、念正法、念僧，或说不断地忆念六波罗蜜等善法，正知也就能得以现前，明察自己三门所作是否如法。而且，这种正知偶尔失坏，也能迅速得到恢复。

关于这点，我们稍微有过实修经验的人都可以去观察。比如说我持一个咒语，使自心渐渐摒弃了杂念，变得清明醒觉。这时候，自己手里拨的每一颗念珠，口里念的每一声咒音，内心现起的每一个心咒，自己都能明了。时间稍久，自心有时也会分散于他缘，而失去正知，对三门状态失去了觉察，但只要自心重新安住于持咒上，这种正知立即能得以恢复，这时候自己坐姿、念咒声音高低、内心的观想，又能察知而作适宜的调整。当然，如果是安住于正念实相的境界，正知会以无缘的方式（照）存在，亦不会有失坏的机会。

正知与正念的关系，在前面我们也说过。修行人亲近善知识，通过各种方便生起正念后，正知即能随临，而且只要正念不失，正知偶尔失去也能恢复。而正知的

观察，也能帮助我们恒时安住于正念。此二者的关系，在各经论中大都未加详述，希望大家各自去详细思辨。

庚三、（以具正念学修心之行）分三：辛一、当持律仪戒；辛二、摄善法戒；辛三、饶益有情戒。

辛一分二：壬一、清净三门之行；壬二、守护坏毁学处。

壬一、（清净三门之行）：

心意初生际，知其有过已，
即时当稳重，坚持住如树。

在我们心意最初开始活动之际，就要以正知审察，如果有过失，就应该稳重安住如大树一般，不为烦恼所动。

明白了生正知正念的方法后，我们开始学习修心的具体规范，也即如何以正知正念去守护菩萨戒。首先是学习如何守持律仪戒，包括清净三门之行为与防护坏毁学处两部分。

修行者要清净身口意三门，必须要在每一个行为之前，也即自己的心意始动之际，就要以正知去审察这种发心。如果发心为贪嗔痴烦恼所染，应及时舍弃该行为，谨慎坚定地安住于正念。龙树菩萨说过："贪嗔痴所造的业为不善业，无贪无嗔无痴所造的业为善业。"我们身口意三门所造的业，都有一定动机，都是由某种意乐催动而进行。我们在这种意乐才萌发之际，应高度警醒，以正知去观察，如果自心被贪嗔痴所染，即有过失，应尽力去忏悔。在心意尚未清净前，如果去作这件事则为不善业，对今生后世都有过患。因此，在观察到心不清

净时，应以方便将心安住下来，如同大树一样，不为烦恼风所动。这个过程大家一定要清楚，首先是恒常以正知观察自心，然后在心念最初生起时，比如说我今天早上生了一个念头，想到色达县城去，以正知觉察这个念头后，立即对它进行审辨：我发这个心念的目的是为了什么？是不是为了今生后世的利益去修行呢？如果是，则可以将此心念继续下去，付诸行动；如果发现自己想去看热闹等，以贪嗔痴心而引起，那继续下去只有造不善业。因此，立即忆念正法，忆念上师教言，将这个烦恼念驱除，使自心安住下来。当然，你如果能在觉察到自己发心的过失后，立即将此烦恼迁除，转变为善妙发心，再去作这件事，这样也是可以的，但发心无法改变为善妙时，则应稳重，不要随烦恼而动。我们作为修行人，不能像世俗人一样，为世间八法所诳惑，随恶心而造下无边罪业。

我们凡夫的心变化非常快，平时在心相续中想的事有很多。坐下来仔细观察时，心一会儿就要东想西想，想千乱七八糟一大堆事情，如果我们听从这些念头，会造很多恶业，华智仁波切也说过："心里所想的，不能全都付以行动，否则要给自己带来很大的祸害。"而且我们凡夫的心，如果不以正念对治，它一天忙到头地起恶念，也不会自动停下来。所以我们不能听任它摆布，应"坚持住如树"，依靠正念大树，不被烦恼所转。自己心中虽然有时现起烦恼瀑流，但紧紧依靠正念的稳重砥柱，无论如何也不能随波逐流，造下恶业。"坚持住如树"的稳重人格，是我们不为烦恼所转的重要保障。

麦彭仁波切于《二规教言论》说："若无稳重的圣德，则如水面之涟漪。若具稳重虽无余，亦能圆满百功德。"如果具备了正知正念的无误取舍智慧，安住于稳重善道，则能清净自己三门一切作为，保护自己的清净戒律。

我们有些修行人，经常想离开上师或是造一些恶业，恶念层出不穷，这时应该觉察到这是贪嗔烦恼业障现前。作为一个修行人，如果离开了上师，以后不可能再遇到这样殊胜的机缘，只有白白地浪费人身……如是观察思维后，自己励力祈祷上师三宝加持，使自己安住下来。初入佛门者，修学稍微深入、上进一层时，自相续中经常会起各种各样恶念，那时自己应立刻警觉："噢，现在肯定是恶业烦恼魔的骚扰，我出家是为了什么呢？我来学院是为了什么呢？现在想离开上师，那以后的修行之路谁来引导我，我即生来世的依怙到哪儿去找呢？……"只要在这种关键时刻稳住自己，忍耐一段时间，这些恶念违缘也就会渐渐地消失。当然，这时去请问自己的上师：自己这种想法有无意义，能否去实施。如果上师认为你这种想法没有意义，那你就暂时将烦恼压制下来。前段时间有些人向我请假，说要出去如何如何办一些事情，我觉得肯定是起了一些魔障，劝他（她）不要出去，结果还算好，这些人如今还在闻思修习正法，心情也已平静下来，没什么事了。作为一个凡夫，烦恼违缘经常性地发作，也是在所难免。但在此时如果不能以正知去观照，分辨善恶，以正念系缚自心，那就完了，全完了，一念烦恼起，百万障门开……

堪布根霍仁波切在此说："'住如树'意思是——





如果遇到了恶念，你的心不能去跟随，然后身体不要去动，口也不要说，暂时强压自己的烦恼，忍耐后稍作安住。”烦恼其实上也不是那么顽强，它不会恒常不变，而是变得很快，像夏天的云一般，飘忽不停。像我们有些人今天很懊丧，什么事都不想干，天下雨，牛粪买不到，饭不好吃，上师讲法时自己发困，考试没考好……什么事都不顺，非常沮丧。过了一两天，天晴了，自己心境也变了，闻思修行进展顺利，干萝卜根也很好吃，各方面都很有意义。有些人不知道这点，见到今天乌云密布，大雨滂沱，立即觉得天永远不会晴，心情就非常低沉；然后雨过天晴，天空碧蓝如洗，阳光明媚，和风吹送着草原的气息：“啊，天气真好啊，这里永远不会下雨的……”这其实是幼稚无知的想法。一切都是无常的，烦恼也是这样，只要自己坚毅地挺住，短短时间后它便会消失。有些人稍微遇到一些烦恼，立刻就屈服，始终坚持不了正念，上师道友的劝告都听不进去，依恶念的指使去做……这种人很愚痴、轻浮、软弱，如果能听上师和有智慧的金刚道友们劝告，通过他们的加持和帮助自己安定稳住下来，怎么会造恶业犯戒呢？

吾终不应当，无义散漫望；
决志当恒常，垂眼向下看。

我无论如何都不能毫无意义地散漫张望，应该以坚定的意志，保持双眼微睁，向下垂视。

现在开始讲述如何以正知正念保持身口如法而行。在内教中，有许多严肃的威仪戒条，这些行、住、坐、卧威仪对调伏自心有很大帮助，不像外道某些“威仪”，

对修行没有作用，或者世间那些无所事事之人，创订一些乱七八糟的礼仪、规定等。本师释迦牟尼佛制定的律仪，完全是调伏自心的方便。

作为一个修行人，首先不能散漫地东张西望，一个人的眼睛毫无意义地东张西望，不但身体不如法，给别人不端严的印象；他自己的心也会散乱于外境随色法而转。华智仁波切说：“眼识贪执于色故，飞蛾亡于灯火中。”眼睛东张西望时，分别念也就更加繁杂，最终给自己带来可怕的后果。世间上只要是有一些道德涵养的人，行为也会端正大方，不会东张西望。漫不经心、东西乱看的人，社会上称之为“二流子”，或者会怀疑他是小偷。我们作为修行人，为了保护自心不受外境干扰，必须断绝这种恶行，而应遵循佛陀制定的威仪。这个过程必须先认识威仪的重要性，了解佛制威仪的细节，然后自己从内心立下坚定决心：我现在是佛的弟子，要做人天师表，不能与那些野人一样，举止无仪，为了保护清净正念，当如戒律规定，经常保持双眼微睁，从鼻尖向前下方垂视。

出家人行、住、坐、卧四威仪，你们听闻过戒律的都知道。在《般若摄颂》中也说过：“行住坐卧具正念，视一木轭心不乱。”在行住坐卧中，心中具足正念，不让妄念随意指使自己。行路时，双眼注视前面约一木轭远的地面，大约三尺左右，不能过远、过近。看得过远，心易随外境散乱；看得过近，走路不方便；左顾右盼，更是不如法。行路时应摄心念佛，一心不乱。我们出家人按佛制的威仪去行事，不但外表上很庄重，内心也能

藉此护持好正知正念。佛陀当年很注重教育弟子在威仪方面的戒条，当时达特比丘是威仪方面的佼佼者。他行路时，总是保持视一木轭，徐徐而行，庄重端严，让见者油然而生敬慕，佛陀也是常常赞叹他。

我们在座的出家人，有些人在威仪方面很如法，行住坐卧说话方面，使人看上去很端严。但有些年轻人，仍是蹦蹦跳跳，打打闹闹，没有遵守戒制。当然，遇到了生命危险，碰上了狼、野狗、虎豹，这时候确实没办法了，可以大步奔跑，但在平时，这种行为很不如法。虽然是一个轻罪，但这些举止都与自己的心态有密切关系，如此时间长了，自心就更难以调伏。你们应该仔细想想，好好地学习戒律，自己从内心发起意乐后，改变自己的行为并不是很难。你们看看身边那些威仪肃整的出家人，他们也大都是年轻人，有些人原来还是很顽皮的。但他们出家学戒后，原先那些世俗人的粗鲁举止都消失了，变成了具足威仪细行的出家人，让人见而生敬信。大家不要以为这些只是简单的小事，用不着我这样反复啰嗦，实质上这些不是小事，这些威仪与我们修心密切相关，值得我们高度重视。我每天给你们讲一点，如果你每天能改变一点坏习气，这样也就能很快变成一个如法的修行人。

苏息吾眼故，偶宜顾四方。
若见有人至，正视道善来。

为了使垂视的双眼得到休息，我应偶尔放目看看四周。如果正好有人来至近处，就和颜悦色地看着他（问好）说：善来！



如果自己在长途步行时，一直保持这样低头注视前下方一木轭远地面的姿势，有时可能会劳累、昏沉。因此，戒律中也作有一些开许，我们可以稍作一会儿休息，放目看看四处，让疲劳的身体、眼睛恢复。但是在休息时，不能将头扭来扭去，东西顾盼。上师如意宝说："有些没有学过戒律、受过佛教教育的人，他的头是'日勒勒梭'的，很难看。""日勒勒梭"是藏语中的贬义词，是形容人头部东西转动、探头探脑等不庄重的行为。没有威仪的人，世俗人也是觉得他很低劣，我们在日常中，要与很多在家人打交道，所以一定要注意。当然，世间有世间的礼仪，我们佛教有自己的威仪，世间的礼仪对修行无有益处，戒律中不开许出家人去学。作为出家人，大家一定要依佛教的威仪去如法庄重行事，这样别人见了也会生起恭敬心与信心。

我们休息时，可以缓缓地抬头看看四方，这时候必须停止走路，边走边看也是不如法的行为。以前我去一个寺庙安居时，与一个喇嘛过一座高山，山路边有许多在家人给我们散花、献哈达。但那个喇嘛保持着很好的威仪，目不旁视，不徐不疾地一直走到山顶，然后站着休息了一会，看看远方。当时我对他并不熟悉，但心里很起信心：这位出家人威仪真好啊！

如果在休息放眼远望时，恰好看见有人到了自己近旁，应当用和蔼的目光迎视对方，并且和气地打招呼说："善来！"这是印度人常用的问候词；汉传佛教的习惯是见面即道："阿弥陀佛"；在藏地，以前噶当派修行人打招呼，早上的问候是："你晚上做善梦没有！"其余时



间是问：“你的心修好没有！”除此之外，不说无关修行的语言。我们之间以后也应养成如法的问候习惯，除了“修行好吗！”之类法语外，没有必要说一些无有意义的话。与别人说话时，态度与言辞应尽量祥和，使对方能感到佛弟子的慈祥、宁静，而对三宝生起信心，我们自己也能减少一些对修心的干扰。

为察道途险，四处频观望；
憩时宜回顾，背面细检索。

为了察看道途上的危险，应偶尔四处观望；停下来休息时，也应回头仔细检查后方。

修行人在走路时，必须先观望道路上有无各种危险。佛陀住世时，不像现在，到处是大城市、高速公路，猛兽也基本绝迹。那时候比丘们行脚有很多危险，比如野象、狮子、熊豹、毒蛇等等，同时道路坑坑洼洼崎岖不平，行路必须小心翼翼，先观察而后行。以前恰罗扎瓦、根登群佩大师到印度时，很多地方偏僻无人，有许多猛兽，尤其有许多毒蛇，旅行途中充满危险。莲师传记中也记载过很多西藏译师去印度时，经常受到毒蛇危害而失去生命。现在的环境虽然基本上没有这些危险，但在出行时，自己也必须如法行持。在步行时，先视察路途中有没有障碍、危险，然后再开始走路，走一段路后，再停下来仔细地观察，看看有没有违缘、危险，四周环境怎么样，如果没有违缘，就安心地前进，如果有违缘，就设法绕开，避免遭受伤害。在观察时，一定要停下来，一边走路一边观察，也是不如法的行为，这样做首先是不安全，容易摔跤，然后在外人看来，也不起

信心。

在休息时，也应回头看看，看看身后有没有危险，或者有没有人走近，这样的观察很重要。当然，现在不像古印度，有野象、狮子等恶兽违缘，但是我们行路时，各种其他违缘也有很多，前几天一名新龙的藏族喇嘛在洛若乡横过公路时，被一辆小车撞伤，现在还处于昏迷状态，这也是没有正知正念观察的结果。当然，有些违缘不是我们观察就能解决，如果是业力成熟现前了，那么再观察也不管用，但绝大多数违缘可以预防避免。尤其在汉地步行过路时，如果不以正知正念作明晰观察，既不合威仪，也不合“一停二看三通过”的交通规则，更随时都会有生命危险。

前后视察已，续行或折返，
故于一切时，应视所需行。

前后四面都观察过以后，就可以决定继续前行或返回。总之，无论在任何时间地点，我们都应观察自己的三门而后行。

我们在步行途中停憩下来，前后左右，四方都细细观察，看看是否有违缘，再决定继续前进或折回。如果前途有违缘，会伤害自己，或有可能导致自己陷入危险境地，就应该为避免这些绕道而行或折回，如果没有危险，就继续前进。这种观察作决定当然有一定标准，在律部中有较详的开遮，于此不作广述。但是我听见有些人的观察决策方法，有点可笑，甚至是迷信。他出门时，心里先存想：要是见到某东西，比如说乌鸦，就是不吉祥；如果看见其他就吉祥。像猜硬币一样，他们美其名

曰：“观察缘起”。这种方法太可笑了，绝非观察缘起，这种想法没有一点教证、理证，只不过是他自己的一种分别念而已。关于观察缘起，麦彭仁波切的著作中有很多教言，这些甚深缘起并非凡夫人可以随意杜撰。

我们无论在出门之前或旅途之中，都需要详细地观察，考虑三门行为对自己的修行与他人有利抑或无利。对自他都有利，则可以去做，如果是毫无利益，就应该放弃。有一些修行人喜欢到城市去，如果是对自他都有意义，有必须去的需要：比如说你有很高证悟，要去度化有缘者；或者你有很好的观察能力，去观察世俗的艰辛、苦难、无有意义而增上出离心；或不得不去买一些生活必需品，这样，当然是可以去的。但是有些人似乎不是为了这些，经常到城市去闲逛，这些人应该好好想想自己的身份，想想“应视所需行”这句话的含义。一个修行人到城市里，有没有利益和必要呢？自己的精力、时间和信施的供养，如果毫无意义地消耗，后果将是什么呢？你们大多数人以前都生活在城市中，后来福德因缘成熟，来到了寂静处修学出世法。现在如果再回到那种喧闹环境中，很容易引发旧习。特别是你们年轻人，见解修行不稳定，现在城市那种环境充满了商业社会物欲诱惑，对你们的修行是一种致命毒害。记得有一个诗人曾这样写过：“可怕的城市/梦魇般的街道/大白天鬼魂勾引行人……”

你们当中有很大部分人，足不出山沟，有的来学院好几年了，也不知道县城是什么样子。这种稳重的修行风格，希望一些喜欢散乱的人认真去学习。我们学院很

大，人也很多，对放逸者来说，也有一些散乱的机会。但对精进者来说，这里是净土：浓郁的修行气息弥漫了整个山沟，上师的引导，周围金刚道友的帮助……自心沉浸在佛法之中，很容易保持正知正念。这是我们即生后世最需要的“行处”，安住在这里也能让我们迅速培养起“故于一切时，应视所需行”的良好修行习惯。

欲身如是住，安妥威仪已，
时时应细察：此身云何住？

身体在将要住于某种状态之前，或者在安住某种威仪时，应该随时用正知正念仔细观察：身体这种姿态是否如法？

修行人无论何时何地，都应保持正知观察自身，将要住与正在安住的威仪是否如法。我们在行动前，首先应有一个心理预想过程，分辨如法与否而取舍，然后自心合理如法地发出指令，使身体进入这种状态。安住这种状态后，也需要恒时以正知去明察，看看自己是否合法地安住于此威仪等等。这是一种很细致的过程，涉及到自己修行中每一处细节。堪布根霍仁波切在此也以修行细节来阐述此偈含义：比如说你想修等持，在安乐垫上坐下，内心思维自己应以毗卢七法安坐，这是“欲身如是住”；然后将身体安住于这种状态坐好，这是“安妥威仪已”。这两个过程必须要以正知正念来仔细观察，安住前观察将要进入的这种威仪如法否；安住时也要时时观察威仪是否合乎标准。要不然无法察觉身体不合乎规定坐势而作适当调整。

这种以正知正念观察，无论对我们当下保持威仪，



还是圆满长远事业，都是非常重要的保证手段。我们无论做任何事情，事前应详细观察，如法地设想，一旦决定下来，中途再不能有很多变化，否则，什么事情都无法圆满，这也是一个修行窍诀。目标决定后，每时每刻都应观察自己的身心，是在依照原定目标前进，还是偏离了这个目标。能够具备这种稳重人格的修行人，他的修行肯定会很好。但我们凡夫人，心境变化很快，很多人计划多，变化也常见。有人今天发愿在学院里住一辈子，然后还未过半个月，就四处去流浪，在别人看来，他好像是精神出了问题。这都是他自己没有正知正念，最初没有观察，中间也未保持正知正念，最后事情乱成一团糟，他自己也无法挽回。这种人很容易陷入沮丧，觉得自己是“失败者”，一生之中，自己的理想无法成功，别人也不会信任他，甚至蔑视嘲笑他。

在我的修行生涯中，对此有深刻体悟，而且根据经论与往昔大德们的教言，这些也是修行人必具的基础。奉劝各位想真实修行的佛弟子，牢牢记住：做事前首先好好观察，依教理等作出如法的决策，决定后，一定要稳重，时刻观察调整自己的心念，围绕目标而努力。这是我修行过程中的一点经验，在此次讲习《入行论》中给你们的一条忠告，现在你们也许感觉不到什么，但以后离开学院，你们在修行生涯中，偶尔翻开笔记，也许有另外不同的感叹。这些虽然不是密法，但确实是每一个修行人必备的窍诀。

尽力遍观察：此若狂象心，
紧系念法柱，已拴未失否？

在一切时间、处所都应尽自己的全力去观察：那如狂象一般粗野的心，是否拴在忆念佛法的柱子上？有没有走失呢？

此颂中的“尽力遍”意义很深，如果深入详广地讲，佛法中众多法门皆可包括在内。每时每刻于一切威仪中详察自心，护持自心，是我们修行过程中主要任务，也可以说是内教中最深的窍诀。我想无论是什么人，假如能学习这种窍诀，在家一定是社会上模范优秀公民；出家则为三门调伏的大修行人。

我们的心就像是一头狂暴野象，如果没有调伏，会造很多贪嗔痴恶业，给今生后世带来无量无边痛苦。我们调伏狂象一般的心，所用的工具就是正知正念，以恒常忆念正法将心紧紧拴在正法柱子上，并时时以正知观察，防止它挣脱、跑失。在此，正念喻为绳子，正法比喻为柱子，自心喻为大狂象，用正念之绳将自心狂象紧缚于正法之柱。阿底峡尊者也说过：“用正知的绳索，将自己那如狂象的心拴在忆念善法之柱。”这个比喻我们如能铭刻于心，今生的修行就能有很大把握。

我们许多凡夫人，因往昔深重业力，自心狂象经常肆意妄为，而自己的正知正念很弱。刚开始去以正知正念拴自心狂象时，肯定会有一定难度，就像去管一个野惯了的小孩，一两天、一两个月内无法让他变得规规矩矩。只有长期努力，两三年中不断施以严格而且适机的教育，那原来那个野小孩肯定会有很好的改变。我们的心在无始以来就没有好好地调伏过，狂野恶习气非常深厚，现在一开始观察，定会发现自心妄念起伏不休，刹

那刹那之间，不知要起多少次心念。我们要调伏它，必须要依靠上师的窍诀，持之以恒，长期地修习方有明显效果。

我第一次听到有关大圆满禅定部分的修法，开始观察自心时，根本无法达到要求，当时确实难过，但通过上师三宝的加持，自己持之以恒地修，现在已经与以前大不相同。你们很多人也如此，以前简单的止观也做不到，自心好像一刹那也停不住，现在虽然不是时时刻刻都在禅定中，但将心安住下来却很方便。狂野的心虽然开始时很难制服，但针对那些具正知正念的恒毅者，也并非太难，很多高僧大德们也说过："如果没有管制它（自心），它会越来越狂野，但只要管它，就比较容易管住。"高僧大德们并非生下来就能制心自如，但他们出家后，通过精勤修持，才在内将自心调伏，在外显现出肃整威仪，成为人天师表。我们现在所学的种种法门、窍诀，其目的都在于降伏自心，只要大家能从内心对此有清醒认识，一定能以最大的意乐，恒毅地去学修这些窍诀，以正知正念之智慧铁钩，狂野的自心大象一定能得以调伏。

精进习定者，刹那勿弛散，
念念恒伺察；吾意何所之？

以各种方法精进修习禅定者，一刹那也不应让心松散于所缘境之外，应当念念相续地恒常伺察：我的心意正在缘念什么？

佛教的证法为"戒、定、慧"三学。我们的修学都是围绕三学而展开，无论是密宗、显宗，任何宗派都是



如此。而正知正念是护持戒律的方法，也是修习奢摩他——"精进习定"的根本方法。当然，修持禅定的方法，在佛教中有各种窍诀，像我们以前讲过人天乘修心法、大乘修心法、金刚乘修心法，也讲过九住心禅定等等。而这些方法有相同的一点，就是以正知正念伺察或观照自心，护持自心安住于所缘境。可以说，以正知正念护持自心，是修学大圆满、禅宗、净土任何一个法门成就的前提。

比如说净土宗，在《弥陀经》要求持名念佛，一心不乱。所谓的一心不乱，在《大方三戒经》中说："如不得心，是名一心。"这是究竟的境界，如果没有一点窍诀，天天持名念佛，这种境界始终是难以达到。不用说"理一心"——证悟实相安住无缘的境界，就是"事一心"——系念一缘不杂乱之境，这种境界也很难得到。藕益大师在《念佛即止观论》中云："思维忆持现前一念心性，名为念佛。"《华严经》中说："若能念佛心不乱，则当睹见无量佛。"在念佛时若心不散乱于他缘，则能睹见无量如来。所以修习净土法门者，此处的"精进习定者，刹那勿弛散"，是其关键窍诀。当然也是其他各宗各派修行人必修的窍诀。我们翻开古代高僧大德的语录、论著，这方面讲得很明白，无论净土、禅、密宗都是要求修行者以正知正念去"制心一处"。而且这些宗派，在深层次来说，是一味一体的，不能相互脱离，就像峰昭偈中所说："禅外不曾谈净土，须知净土外无禅。"

针对我们现在大多数修行者的根基来讲，需要长期



依止善知识闻思经论，娴熟地修习这些窍诀。要不然，你既不知“一心”为何，也不知“由戒生定，由定生慧”的种种方便法，去喊破喉咙念佛持咒，或是闭起眼睛静坐，只能是徒劳无益。上师如意宝反复强调过，他特别反对年轻人放弃闻思去闭关，没有闻思的功德，而夸口要闭关修定，可能是这些人想逃避人群、现实，而想求个人安逸；或者是想偷懒，睡大觉……我们在座四众弟子中，年轻人千万不要轻言闭关。闭关当然是一件好事，但放弃多生累劫积集资粮才得到的闻法福缘，糊里糊涂地去修行，或是为逃避现实，为了一时安闲去住山，这是对自他不负责任的举动。

上面讲的一大段，阐述了闻思修定窍诀的重要性，现在回到偈颂。我们在以各种方便精进习定时，努力使自心不弛散，尽力如流水般观察自心，安住其所缘念的对象。印度善天论师说：“我们经常观察自心，自己的心如果造善业应随喜延续，使之增上；如果自心处于无记状态，应迅速改变使之趋向善法；如果自心陷于恶业，必须断掉，重新向善。”这个过程中，必须要保持一个有警觉的正知。自心开始时肯定有一些躁动，不习惯，但只要自己具足恒毅，兢兢业业地去反复将失去的正知正念拉回来，如同滴水穿石，自己定能调驯自心。修行就是如此，只要你能不自欺，脚踏实地去一点点积累，就会有成就。这不在于你有没有地位、名声，也不在于你有多少财富。如果一个乞丐能如是去观修自心，那他就是一个真正的修行人；不能如是去观心的修行者，形象上再去下力气，也只能是自欺欺人。名气再大也不能

代表真实修行，古人也说过：“名僧未必高，高僧未必名”也。

危难喜庆时，心散亦应安，
经说行施时，可舍微细戒。

遇到生命危险或供养三宝的法会等特殊情况时，如果于诸细行不能专注，开许听便。《大集经·无尽意菩萨品》中说：“如是布施之时，持戒所摄法应当暂舍。”

对凡夫阶段的修行人来说，恒常以正知束心不散乱，有时候有极大困难。像遇到生命危险，需要采取紧急的应付手段；或者在供施大会，佛菩萨圣诞等欢庆会等等特别情况时。在佛经中对这些情况，也开许可以放弃一些力所不及的微小律仪。例如遇到毒蛇猛兽、恶鬼夜叉、水火灾难等违缘时，开许为保护生命而奔跑、大声呼救，这时候，一般凡夫肯定做不到平时的威仪；还有在布施等喜庆法会中，假如你要亲手给他人布施食物、财物，如果要持微细的戒律，那么与你不同性别的人前来领受施物时，只有放在地上让其自己拿，这样也是不妥当。类似的情况也有不少，上师如意宝以前也说过：“我们出家人唱歌、跳舞，平时是不允许的，但在特殊情况下，会供、共修法会时也可以开许。”

在藏文中此偈中有“遇到危难喜庆等时，如无力管制自心，也可随意而行”的意思。我们翻开大乘小乘律仪经论中，都有这样的开许。再看一些高僧大德的著作、传记，也有这些开许。比如说华智仁波切作过《莲苑歌舞》，麦彭仁波切作过“金刚歌舞”，上师如意宝也造了“八吉祥舞”……出家人平时虽不能歌舞，但在特殊情

况下，为了供养三根本，遣除违缘，也是可以开许。在汉传佛教中，像禅堂中跑香时，开许比丘跑动；歌曲方面，憨山大师的《醒世歌》、《费闲歌》、弘一大师的《三宝歌》等等，有许多是开许出家人咏唱的。

歌舞方面的开许一般是为了利益众生、摄受众生而作。为了说明这点，上师如意宝讲过一个很好的公案：塔尔寺的蒋扬仁波切前世叫蒋扬夏巴，当时是很有名的修行人，持戒非常清净。有一次他到一处去超度两个死者亡灵，这两位女性死者在生前是名扬一方的歌手。蒋扬夏巴仁波切给她们念了很长时间超度经，却没有起到作用。仁波切就入定一会儿，然后开始唱歌，而且唱一些缠绵的情歌，唱完后，仁波切再念往生法，最后作回向。当时在场的人们很不理解："为什么平时持戒清净的比丘，今天突然唱世俗情歌呢？……"仁波切的弟子大胆向仁波切问了这个问题，蒋扬夏巴仁波切回答说："很可怜啊！这两位姑娘的中阴身四处飘荡，被他方一些歌声所吸引，我怎么给她们念经，她们也不愿回来，我只好投其所好，将她们引过来，才超度了她们。"

这些开许一般只限于一些微细的支分律仪，对根本戒律没有开许。而且这些开许的界限，大家一定要清楚，只限于"危难喜庆时"，为了保护修行正法的宝贵人身，为了利益众生，供养三宝等特殊情况。有些人千万不要天天记住这句"可舍微细戒"，以此为借口而放逸，任自心散乱，舍弃律仪。这些开遮界限在律藏中有详细而具体的说明，不明其中微细规范，切不可随意妄为。

思已欲为时，莫更思他事；



心志应专一，且先成办彼。
如是事皆成，否则俱不成。
随眠不正知，由是不增盛。

当已经考虑妥当某事并开始去作时，不要再想其他事情，而应心志专一，首先圆满成办那件事情。如果依此原则去做，能成办好所有的事情，否则，任何事情都不能成功。而且能做到依原则办事，不正知的随眠烦恼也就不会增盛。

修持菩萨行的行者，做任何一件事，修任一法门，必须先作妥善观察、思维，了解自己将要做的事：到底有何种利益，这个事情需要什么条件，应如何去完成，它将会有何种发展变化……将前后各方面谨慎地观察考虑后，一旦决定下来，去付诸实践，就不要再东想西想。比如说你要听习《入行论》，必须先观察听习此论对自己的修行有何种意义，自己有无能力、条件去听圆满……反复考虑后，如果作出听习的决定，然后就不能在半途中改变主意，到处去游荡，如果做事反反复复，一生中就会一事无成。根霍仁波切在此也以闻思本论为例："在学习《入行论》之前要详加观察思维。一旦开始后，除了学习此论不要分心再作其他的事，否则你两件事情都成功不了。"关于做事应心志专一的教言，在《格言宝藏论》、《二规教言论》、《菩萨宝鬘论》中都有，而且都强调这是圆满成就事业的必守原则。

不论世出世间，我们做任何事业，必须守持这种原则：首先观察取舍，周密计划，然后专心致志去圆满它，在这件事未圆满做好之前，不得分心去作另一件事。因



为一般凡夫力量很有限，如果多处分心，则无法成就任何事业。以前的高僧大德特别强调这点，他们也是这样一步一个脚印，稳重而踏实地登上证悟成就的高峰。当然，如果自己有足够力量，能同时将两三件事圆满做好，那也是可以的。此处并非限制你发挥能力，而是要求我们老老实实地做事，量自己的能力而集中精力，保证计划能一步步地付诸实践、成功。

我们如果依照这种原则，集中力量去做一件事，“如是事皆成”，一切事情都会做得很圆满。一小块面积内的阳光其能量虽然有限，但在太阳灶或放大镜的聚集之下，可以点火、烧开水，甚至可以销金熔铁。同样，我们凡夫的力量虽然有限，但只要能专注、集中，则无有不成功之事。“否则俱不成”，如果违背了这个原则，自己在作某件事时，又想去干另一件事，这种人往往一事无成。藏族有一句谚语：“一事尚未成，莫思做他事；左足未稳前，即抬自右足，定当栽倒地。”我们有的人心情特别急躁，刚入佛学院闻思佛法，恨不得将三藏十二部全部通达，大圆满、大中观、大手印所有的法一口吞下去，因而多处分心，想把什么都在一两个月学完，这种急躁是学佛修行中的大忌。龙树菩萨在《智树论》中为这类人写过一则寓言。寓言说有一只狐狸，得到了一块肉，它叼着肉经过一条小河时，看到河水里有鱼，于是它将肉放下，跳下水去抓鱼。鱼当然游跑了，狐狸只好上了岸，可是肉块已经被乌鸦叼走，二者都想得到的狐狸却什么也没有得到。这类寓言也许大家也听过不少，但如果自己不去切实注意，寓言中主人公的厄运极

有可能落在自己头上。

我们遵循上述原则去正确行持时，还有一项利益是：“随眠不正知，由是不增盛”。“随眠”指随眠烦恼，“不正知”是其二十种中之一。有些人做事情时，什么都想做，不分次第，东奔西跑忙成一团糟，结果什么事都没有成功，心里十分懊恼，这是不正知随眠烦恼的体现。我们如果在做事之前，详细地观察考虑，妥善安排次第而行，在做事时集中力量，自心能专注，那么这种烦恼根本不可能增长。

在根索曲扎仁波切的讲义中，这两句偈语为“随眠不正知，由此而增盛”，与上句“否则俱不成”相连，是说不依此智慧原则行事，不但事不成，不正知随眠烦恼也会增上。

壬二、（守护坏毁学处）：

无义众闲谈，诸多赏心剧，
临彼境界时，当断意贪著。

无有意义的众多闲谈，种种精彩动人的戏剧，如不得已遇到这些场合，自心应当断除贪著而谨守正念。

在我们修心过程中，应远离那些令自心散乱之境，始终保持寂静调柔的心境和仪态。像那些毫无意义的闲谈，比如政治、经济、军事等世间法方面的话题，这些能引发诸多贪嗔痴恶念，应尽量断绝。另外，世间上有许多戏剧表演，电影电视节目等等，这些修行人也不应接近，因为这些外境对凡夫诱惑影响极大。修行人的心如果转向这方面，正知正念则荡然无存，而为贪嗔痴烦恼所染。但在弘法利生过程中，有时为了众生利益，随

顺某些众生的根基去调服他们，不得不出入这些场所。此时，一定要慎摄身心，断除贪执心念，以警醒之心恒念正法，观察外境如梦如幻的本质，而不为喧闹外境所转。大家一定要注意，作为凡夫，如果没有坚固的修行，这些无义闲谈，赏心戏剧，千万不要参加，不然自心为外境所转，生起贪嗔烦恼，自己今生来世的善根都要被毁坏。万不得已，自己陷入这种散乱环境中，那就只有不断地忆念恶心造罪的后果，以此而像保护命根一样保持正知正念，不让外境影响自己。

以前舍利弗和目犍连尊者在尚未遇到佛陀时，都是很有名的智者。舍利弗当时名涅甲，目犍连名邦纳杰，两人都听闻过对方大名，非常仰慕，但一直未曾见面。有一次，当地人们举行了异常隆重的娱乐活动。涅甲和邦纳杰两人虽然不喜欢这种场合，但奉父母之命都不得不硬着头皮去参加，碰巧两人坐到了一起。戏剧表演一会儿后，涅甲问邻座的邦纳杰："台上的戏剧你在看没有？"邦纳杰回答："正在看，也正在听。"涅甲又问："你所见所闻的是不是很精彩啊？""表演者全是接近死亡的人，与尸体没有什么差别，详细观察下，并没有什么精彩的。"涅甲听后觉得对方是个了不起的智者，便问："您是邦纳杰吧？"对方也爽直地答言："世间上的人们是这样称呼我的。"涅甲很高兴地随喜赞叹了邦纳杰。邦纳杰也问涅甲："台上的节目你在看没有？你觉得如何呢？"涅甲回答说："我看了，也听到了，但觉得装饰一大堆虚假饰物的表演者，在装扮着虚假的影像，所以也没有什么兴趣。""啊，您是不是涅甲？""世

间上的人是这样称呼我。"双方相互认识后，很愉快地交谈着。他们俩都是最后有者，虽然当时尚未出家证悟圣果，但是看出了这些外境无常、如梦如幻的本质，对耳闻目睹的世间戏剧也就没有贪执，心境也没有扰乱。所以，在遇到这些喧闹外境时，只要我们能保持头脑清醒，认识到外境的虚幻无常而断除贪执，自己定能不为外境所转。当然，要做到不为外境迷惑，需要一定证悟、定力，在本论第九品中说："幻师于所知，未断烦恼习，空性习气弱，故见犹生贪。"幻师自己以幻术幻现出来的美女，虽然知道是幻象，但因他的实执烦恼重，仍生起贪心。

上师如意宝为此特别强调："我们现在这个时代，外面花花绿绿的世界，有许多外境极具诱惑力，极易诳惑、煽动人的贪嗔烦恼。修行人必须十分注意，不让自己接触这些环境。一旦接近，凡夫确实难以对治烦恼，尤其是电视、电影，绝大多数是引发众生自心烦恼之因缘。当然，要求你们根本上断除这些，有些人可能有困难，但希望每一个想调伏自心的修行人，应该把握自己，不要去看……"上师特别特别地强调了修行人不能看电影电视这一条。我们凡夫一点点的修行功德，如果到外面去看那些充满色情、暴力的影视，肯定过不了几天，就被摧毁无余。这些外境，极易煽动、引发凡夫无始以来的贪嗔习气。自己稍微清净了一点的心，一旦遇上这些立即又会染污，使强烈烦恼现前，自己没有办法对治，戒律很易毁犯……最后的下场也就不堪设想！

现在是末法时代了，外面的情形我不说，你们也有



所耳闻目睹。我希望我们这块净土里的修行人、佛弟子，一定要时时看着自己身上披的法衣——本师释迦牟尼佛给我们遗传下来的诸佛法服！作为出家人，我们个人名声虽是不可太执著，但如果因自己一个人放逸，做一些不合律仪的行为，而使三宝蒙受诽谤危害、耻辱，使他人对三宝生邪见，这个罪过请各位慎重地想想，自己能承担否？

无义掘挖割，于地绘图时，
当忆如来教，惧罪舍彼行。

无有意义挖掘土地、割砍草木，或于地面绘图时，应正念如来的教诲，畏惧罪业而舍弃这些行为。

修持大乘菩萨行的行人，于平时行为中，应恒时保持正知正念观察三门，舍弃那些对修行无有意义的行为，如挖掘土地，割草砍树，在地上写写画画等，这些行为都是不允许的。在《根本说一切有部毗奈耶》中，对此有详细说明，在大乘经论中也有提及：凡是对众生无利益之事，皆应舍弃。挖地割草之类活动，在律论中，除了一些特殊的开许，如修建茅棚、修补寺庙等，其余都严格遮止。如果毫无意义地挖掘土地、割砍草木，或者无聊地用枝枝丫丫在地上写写画画，这种放逸行为对众生没有丝毫利益，甚至要伤害小虫子的生命，于无义中违背圣教，积聚罪业。一个修行人如果察觉自己有类似行为时，应提起正念，意识到此行为是违背圣教的恶作，将会招致痛苦的果报。如同翳罗叶龙王，前世为迦叶佛座下的比丘，因砍树而招致恶报，堕入龙类，头上生大翳罗树，痛苦不堪。如能念及这些可怖痛苦，就会

迅速舍弃恶行。

若身欲移动，或口欲出言，
应先观自心，安稳如理行。

如果我们想要移动身体，或者想说话，应先观察自心的动机是否清净，然后稳重如法地去行持。

修行人的一言一行，如果不以正知正念摄持，就很容易失毁学处。所以在自己的每一个言谈举止之前，必须先观察自己为什么要这么说、这样做，此发心是否清净？将造的是善业、恶业、无记业……如果发心清净如法，就可以遵照律仪，稳妥地去口说身行。

这是我们平时行持的总纲，藏传佛教史上的高僧大德对此非常重视。以前堪布律登（麦彭仁波切的弟子），每次给弟子讲经传法前，都以“应先观自心，安稳如理行”作为开卷语。这两句偈语的内容，如果我们能踏踏实实地遵照实行，对自己的一生将会有深远意义。在七八岁的时候，我得到了这两句偈语，虽然自己在小时也很调皮，但行为上与自己的伙伴还是有很大差别，我想那是因为自己经常受到这个法宝的加持吧。你们如果从小也懂得这个窍诀，以它深刻的影响，一生中的作为定会很如法，世出世间的规矩一定很少触犯。

关于“安稳”有两层意义。其一是，如果在身口行动前，观察到自己发心清净，就应如理如法稳妥地去行持，不为一切违缘困难所动，始终如一地圆满实现计划；还有一层意义是，此处“安稳”是名词，即安稳者——大乘菩萨之义。一个真正的大乘佛子，一切言行都发自清净菩提心，肯定会是妥善如法，稳固不移，不为一切



烦恼所染，因此，大乘佛子也称为“安稳”。

吾意正生贪，或欲嗔恨时，
言行应暂止，如树安稳住。

当我内心正生起贪欲，或者正要发嗔恨心时，应当暂停言行，力持对治，如树一样安住不动。

上偈总说了言行前当观心而后安稳行，现在开始详细地分析，在观察到各种不同恶心时，而应安稳行的学处。我们以正知观察自心，如果自心对外境的人或财物生起了贪欲，或者对某外境要生起嗔怒，此时自己应猛然醒悟，力提正念对治。龙树菩萨说过“贪嗔痴所造的业为不善业”，我们如果在贪嗔等烦恼驱使下，言行肯定要触犯戒律，伤害自他。这种烦恼在开始萌发现行之际，就应果断地停下来，强行压制自己的言行欲。虽然凡夫人要完全调伏内心烦恼是不可能的（登初地的菩萨才能断见惑，断除遍计烦恼），但凡夫可以用正知正念监控自己，暂时强行压制言行，不让自己随恶劣意乐去做事说话。上师如意宝说：“如果你的贪心猛厉现前，暂时坚持克制一下；或者你的嗔心非常猛烈时，也暂时强行克服；只要你坚持一会儿，烦恼就会渐渐地减弱消失，你只要保持十分钟不动不言，然后再慢慢地去讲话、做事，这样就不会有什么不良后果发生。”即使是再难对治的烦恼，只要我们采取这种战术，不开口，不动身体，如大树一样，不论东南西北风如何吹，虽然没办法制止狂风冲袭，但只要能稳重地安住下来，烦恼狂风也莫可奈何，过一会儿就会消失无踪了。

这个窍诀为历代高僧大德所注重。树木扎根于大

地，无论狂风暴雨、冰霜骄阳，都是静静地屹立，不会有剧烈变动。真正的修行人，也应如是，任凭各种烦恼违缘的冲击，决不屈就，决不违背学处去造恶业，而应以果断手段去制止烦恼，转为道用。这些内容比较容易了解，但没有真正地将这些窍诀深深刻于内心，平时看起来很好，遇到各种逆境痛苦时，却不能运用这些窍诀去对治，为烦恼驱使而造恶业。《入行论》的这些内容，不仅仅是让我们在口头上念诵而已，更重要的是让我们通过反复思维修习，将一字一句融入自相续，言行举止都要以此而衡量要求自己。这些窍诀每天学多少，就要实实在在应用到日常中，反复修炼。没有长期串习，今天听了，明天就忘，如同“马熊挖旱獭”，最终会一无所获。

掉举与藐视，傲慢或骄矜，
或欲评论他，或思伪与诈，
或思勤自赞，或欲诋毁他，
粗言并离间，如树应安住。

当内心正在散乱掉举，藐视嬉笑他人；或形露骄慢，在内生起骄矜自负心理；或有批评别人的动机；或心生虚伪，想欺诈他人；或者力图赞美自己；或想要诋毁他；或想要粗言恶语并挑拨离间；在这些时候，应该像大树一样不动。

在观察到自己有掉举等不良心念言行时，我们也应如大树一样稳重不动。掉举是自心散动，不能安住所缘的状态，这种状态是修心过程中必须克服的障碍；藐视是轻视、蔑视他人，根桑曲扎仁波切说藐视包括以各种

语言嘲笑、轻侮他人，这种行为也是必须制止的恶行。如果你去耻笑他人，自他必会因此生起烦恼，毁坏自他的福德和戒律。

傲慢在《俱舍论》与《毗婆沙论》中分为七种，总之都是以无明妄惑覆心，而生执取，恃己凌他，贡高自大的种种恶劣心行。傲慢这种烦恼，有的很难觉察，有人总觉得自己学问才貌等各方面胜他人一筹；或于佛法方面未证未得而自以为已证已得，执己为胜，好像上师三宝也不如自己。这种人总觉得自己很了不起，对谁也生不起恭敬心，导致他自己无法得到上师三宝的加持。我们在任何一个上师面前听法，或做其他事情，不搬掉傲慢这块绊脚石，肯定是无法得到利益。骄矜与傲慢有区别，骄矜未外露于身语，是在内执己为胜的恶心。在《亲友书》中讲了五种，执自己的地位、家族、相貌、年少、才华胜过他人，而生骄矜。此恶念生起时，应及时察知，忆念正法将它平息。

"或欲评论他"这是凡夫极易犯的过错。很多人说话，一开口就说别人的短处，好像没有说别人过失，自己就很难过；一提起某某人有如何之短处就眉飞色舞，心里特别舒服。其实，评论他人，揭露他人的过失，毫无意义。上师如意宝说过："如果你是为摄受、引导弟子，指出弟子的过失是应该的，历代金刚上师也是这样做。但金刚道友之间不要互相评论，说长道短，这样没有任何意义。"我们凡夫人之间以烦恼心去评头论足，唯有造口业。所以希望大家在日常中观清净心，切不可去图一时之口快，而招致无边痛苦。

"或思伪与诈"——"伪"指内心的虚伪、诡谲；"诈"是以言行诳惑欺诈他人。在《宝鬘论》中，对"诡谲狡诈"讲得比较详细，此处不广说。我们在观察到自己心生诡谲，想去欺骗他人时，应当急提正念，认识到这种心念的过失，不让它继续转化为口业。自己作为一个学佛人，不能与社会上那些人一样，尔虞我诈，修行人应该诚实，说老实话，做老实事，坦荡直爽地去做事，不要计较个人得失。虽然在社会上办事，太坦直很不方便，但无论如何，自己作为一个修行人，应如麦彭仁波切在《二规教言论》中所说那样："纵此大地满恶人，然自当持高尚行。"

"或思勤自赞"——自己赞扬自己，这也是凡夫人常见的一种恶劣习惯。有些人没有一点功德，人格智慧低下，为了寻求心理平衡，或为了名闻利养，往往会自吹自擂："我如何如何，了不起啊！"而真正有功德的人，却总是缄默不语。《格言宝藏论》中说："浅学之人极骄傲，学者谦逊又温和；溪水经常哗哗响，大海从来不喧嚣。"现在可能是末法时代的原因吧，有许多人越吹得厉害，别人也就更相信他。有些人说自己是"莲师大佛"、"观音世主"，有更多的人自称"活佛"，到处招摇，而那些没有头脑的人，不作观察分辨，笨头笨脑盲目地相信这些自我吹嘘，经常上演一些让人啼笑皆非的闹剧。上师如意宝在课堂上说："以前藏地的转世活佛，对藏传佛教事业做出了很大贡献。但现在是末法时代，除了少数真正转世活佛外，有很多不如法之处……"现在有些真正的转世者，他们并不宣扬自己是活佛，而一些无

知的人却自我吹嘘，那些盲从者也瞎起哄，到处吹捧：“啊呀，这是个大大的活佛，你看他的肚子有多大……”

大家以后千万要注意这一点，切不可在信众前自我吹嘘，如果这样去做，只有自己害自己。我们作为修行人，一切场合都要慎观自心，每当现起“欲自赞”的念头时，应立刻将嘴巴紧闭，不让它流出来。如果说出来，肯定是些不如法的话，自己给自己招来祸害。阿底峡尊者在《菩萨宝鬘论》中也如是教导我们：“众人之中观察言”。

“或欲诋毁他”——诋毁，即是诃他过失，诽谤他人。对一般人来说，这样做也只有徒然造恶业，无论你是有因，抑或无因，你呵责诽谤他人，必会损毁自己与他人。凡夫对他人的诋毁，绝大多数是出于嫉妒等烦恼，而给他人扣“黑帽子”。世人也说：众口铄金、闲言蜚语是杀人不见血的软刀子等等，诋毁对人的伤害确实非常厉害，大家或许多多少少有过这方面的感受。以前噶当派的博朵瓦格西，持戒非常清净。当时寺庙附近有一位姑娘对他产生了世俗情爱，用了许多花招想打动格西，但丝毫没有起到作用。那个女人因而转爱为恨，决计报复。后来她与别的男人生了一个小孩，小孩生下来不久，她趁格西正在给很多弟子转法轮的时候，将小孩抱到博朵瓦格西面前说：“你的小孩你自己管吧，我不要了。”格西当时心里想：“不论怎么样，可能是我的业障现前了，这个女人也是可怜啊……”于是就泰然地接过小孩，说：“好，那就由我抚养吧。”那时他的弟子们无法接受这个事实，有些因此而舍弃了博朵瓦格西，有

些甚至还诽谤格西。后来，那个女人良心发现，也为格西的悲心所感动，便自己说出真相，到格西面前忏悔。当然，像格西博朵瓦这样的修行人并不怕这些诽谤，但因这个女人的恶意诋毁，许多人也对格西造了大恶业，这个罪业有多大，我们无法去想象！

现在这个时代，有些人特别喜欢诋毁他人，闹得社会上谣言纷纷。大家一定要头脑清醒，对种种捕风捉影的传言，切不可轻易相信附和，在日常中也不要说任何人的过失。一个人说别人的过失，就像是拿金盘子去沾不净物，他自相续在一刹那被污染了，他自己也就变成了不清净的人。作为修行人，心里应恒时保持清净意乐，不去诋毁他人。如果烦恼炽燃，想要诋毁别人时，应及时反省：“唉，我是一个修行人，在上师面前听了这么多法，也受了菩萨戒，现在不应该有这种恶念，如果我去诋毁他人，那自己修持菩提心又有什么功德呢？”以此立即将自心控制，牢牢地关闭言行的“开关”，防止自己的嘴巴往外吐“脏水”。

“粗言并离间”——“粗言”指粗鲁恶口骂人的语言，“离间”指离间语，都属于十不善业中的语恶业。粗恶语包括给他人取外号、低劣的语言、宣扬他人缺点、辱骂他人，这是很明显的恶业烦恼。还有以较平和的方式使对方不愉快的语言，也包括在恶语之中。在《百业经》中有十一个公案专门提及恶语的过失。一个人如果生起粗言恶语的烦恼时，应思维它的可怕后果，悬崖勒马，牢牢地把握自己。

“离间语”有公开离间语与暗中离间语两种。这种



恶业是使情投意合者之间出现分裂，尤其是破和合僧，使金刚道友之间产生矛盾，其恶业非常严重。世人常说：“祸从口出”，世间众多纠纷有极大部分是由一些恶语、离间语而引起。作为修行人对此应尤其注意，时刻警醒，保持正知正念，对自他无有益处的话尽量不说。在发现自己现起欲说粗语、离间语的念头时，当稳重自尊，如树安住。

或思名利敬，若欲差仆役，
若欲人侍奉，如树应安住。

或者想求名闻利养恭敬，或者想要差使仆役，或者想让他人侍奉，这时应如树一样安住。

众人交口称赞的名誉，财产受用丰裕，众人对自己奉若神明的恭敬崇拜——一般世人自是趋之若鹜。然而在一个修行者看来，这些无疑是系缚自己于轮回中的缰绳。我们如果要解脱轮回，必须从内心深处断除这些贪执，在自心刚刚萌发这种贪欲时，即应严厉呵责，不能让这些烦恼动摇自己。

差使仆役、欲人侍奉，这也是非理的行为与心思。一般凡夫大抵有这类偷懒放逸的毛病，自己的事让他人去做，劳累痛苦推给他人，安逸幸福留给自己，而我们修行人，必须要克服这种毛病。我们在本师释迦牟尼佛传记中，可以清楚地见到佛陀当年是自己托钵乞食、亲自参加缝袈裟、照顾病人等劳动，佛陀并未差使奴仆，也没有让人给他做许多侍奉。汉地禅宗祖师们更是倡导“一日不作，一日不食”的朴实作风，要求出家人平等地自食其力。华智仁波切也说过：“自己不需要奴仆，

个人的事个人可以去做。”生起“差役仆、欲人侍奉”的念头时，如果不是真正为了利益和摄受弟子，肯定就是贪图安逸，当然，生病或一些特殊情况除外。我们如果想做一名纯粹的修行人，应坚决舍弃这些恶念，放下一切，不为这些烦恼所动。

欲削弃他利，或欲图己利，
因是欲语时，如树应安住。

想要损害他人利益，或者想贪图自己个人的利益，如果因这种发心而要说话时，应该如大树一样安住不动。

发了菩提心的大乘修行人，身口意三门所作一切都应是对众生有益的事业。那些损害众生，利益自己的行为、发心，都应坚决摒弃。当然，作为凡夫，无始以来恶业串习，损人利己、自私自利的习气很深，特别是在内心，这类念头经常会不自觉地现起，再加上现在恶劣的社会风气，众生自私自利、刚强难化——接触到这些外境更容易引发自己的烦恼。你们有些人经常想：“我自己的事情管好就算了，别人的事我不插手，我不发大乘心了。现在的众生太愚痴，还是自己一个人住在寂静处，做个自了汉就行了！”大家要注意，这是极不应理的恶念，自利、他利都会因此而受损。虽然在凡夫阶段，这种烦恼心念有时无法压制，但在它想流露于言表时，要坚决地制止住。一个有智慧的人，决不会让内心烦恼付诸实行，龙树菩萨也说过：“心里的烦恼，智者和愚者基本上没有什么差别，但智者不会将它表露于言行，以此而很少造成不良后果。”我们生起恶念时，当力持



对治，不让它轻易流露于言行，这样烦恼就不会增上，恶心也不会转为恶行。坚持如树安住一段时间后，这类烦恼自然也就会消失。

不耐懒与惧，无耻言无义，
亲友爱若生，如树应安住。

如果于修法时不能坚忍，产生懒惰、畏惧，不知羞耻，言谈无义，甚至生起贪爱亲友等世俗情爱，这时应该像树一样安住下来。

在我们修习佛法过程中，肯定会遇到各种违缘。求法中的种种苦行、修法时的种种苦行，有时受他人诽谤，内心亦生各种烦恼痛苦等等，在这种时候，应当如大树一样安稳而住，承受一切狂风暴雨而不变动，仍按计划一步一步踏踏实实地去做。但是，凡夫意志很难恒时坚定，有时心里也会起一些怯弱，不想忍耐修行过程中的磨难："唉，算了算了，今天太累了，天气又不好，明天再来……"然后将闻思修行计划全部抛开。我们有些人心情不稳定，经常会有类似想法，此时应好好忆念无常的教言。明日复明日，明日何其多，自己如果把什么事都往后推，自己一生也就"万事成蹉跎"。懒惰是我们修法过程中极厉害的拦路虎，人一旦懒惰起来，萎靡不振，慢慢会越来越懒，越来越不想动，到后来很难改变。如果我们在自己开始发生懒惰的想法时，就以各种方便坚强自己的意志，不随顺懒惰心念，不改变修行计划，一步步努力去实现，则这种烦恼无法扰乱自己。

"惧"指对甚深法义的畏惧，对大乘菩萨行中需坚韧毅力及种种苦行的畏惧，对内外密诸违缘障碍的畏惧

等。因有业和烦恼，我们才堕落，现在要解脱就必须战胜这些恶势力，在佛经中也说过："出家学道，如一人与万人敌。"如果生起畏惧退缩之心，那怎么有成功的可能性呢？无论遇到多大困难，真正的修行人，亦应如大树一般，不为任何畏惧烦恼风所动摇。

"无耻"指无有羞耻或不顾羞耻，不约束自己身语意三门，不以正知正念管制自己，恣意于恶业。一些人学佛后，有时会旧习复发，想跟社会上一般人那样浪荡，这种心思生起时，应该立即控制，要不然后果很难想象。还有些人认为："出家人约束太多了，特别是我们学院，纪律森严，天天要闻思修行，一年到头忙得喘不过气，不如回汉地。回汉地就没人管了，自由自在，多逍遥！"这种念头是一个人将堕落的危险信号，如果不警觉，那就要毁掉自己的前途。此时务必要稳定下来，把根深深扎进正法大地，心里的烦恼风吹就让它吹吧，自己坚定与它对抗，即使一时止不住胡思乱想，也不能让它推动自己去言行。只要我们不放弃正念，这种烦恼对我们也起不到危害作用。

"言无义"是指说一些毫无意义，对自己修行不相关的话语。有些人过惯了那种无所事事的日子，一天到晚找人"海侃"、"侃大山"、"摆龙门阵"，东西南北、漫天胡扯一通，自己的一切全都陷入"龙门大阵"中。我们如果生起这种放逸之念，或在自己刚开口时，就应及时觉察，如树安住，将这些烦恼闷死。修行人应该寡言少语，最低也应不说无义语，彻底断除这种烦恼对正知正念的干扰。

上述“如树安住”的窍诀，都是说在我们生起烦恼时，首先要警觉，然后坚持正念，三门安住如树不动，不使内心烦恼增长、转化为身语恶业。这个窍诀对初学者来说，尤为重要。一般初入门的修行人，烦恼习气比较重，又不知道以甚深智慧观照烦恼，转为道用。这种时候，以如树安住的方便，不随烦恼而行，也就会消除造恶业的危险。希望在座各位学佛者以后相互接触时，经常以本论中的一些法语警醒自己与对方：某某道友，贪嗔烦恼来了，“言行应暂止，如树安稳住”。如果能养成这种良好习惯，大家的修行定会突飞猛进。

应观此染污，好行无义心；
知己当对治，坚持守此意。

我们应该如上所说详细观察具烦恼之心，与好行无义事之心，察觉后应当严厉地对治，坚定守护清净菩提心。

上面讲了二十七种如树应安住的情况——生贪、生嗔、掉举、藐视、傲慢、骄矜、评论他、伪、诈、自赞、诋毁、粗言、离间、思名、思利、思敬、差仆役、欲人侍奉、削他利、弃他利、图己利、不耐、懒、惧、无耻、言无义、生亲友爱。现在以归纳的形式，总述我们应详细地观察自心。作为众生，相续中无疑充满着贪嗔痴烦恼染污，上述二十七种是其中主要的。这些烦恼，对我们修心有严重的障碍，即使只是其中一种，就足以摧毁我们的修行善根。所以，一个真想解脱之人，一定要内察自省，看看自相续有哪些烦恼。大家也应对照上述二十七种烦恼，经常细细检查自心，发现染污后，应毫不

犹豫全力对治、断除。

“好行无义心”——无义心可分为两个层次。第一是指无记状态，浑浑噩噩的散乱心；其二是不利益或不顺应于菩提心的心思。分析这两种无义心，第一种是无有正知正念，善恶不辨的散乱心；第二层次的范围更广，从一般凡夫散乱心至二乘行人的自利之心都包括在内。对一般人来说，这两种无义心几乎是恒常不断，有许多人什么事也不去想，不明善恶是非，糊糊涂涂地过着日子，他们的贪嗔烦恼自然是很顺当地增长。作为大乘修行人，自己所作所为必须要随顺菩提心，如果不断除无义心，根本不可能生起、护持菩提心。

关于对治烦恼，大乘经论中讲了许多窍诀，比如生起贪心，以不净观去对治，在本论下面的静虑品中讲了很多；生起嗔心时，以大悲心对治，观想一切众生皆是自己无始以来的父母，观想父母对自己的恩德；对治痴心，修观缘起深义；还有慢心、嫉妒等，每一种烦恼都要观它的过患，针对不同特点而有不同方便法。总之，烦恼并非不能制服，很多噶当派的格西也是这么说过：“烦恼如果不去对治，它会相当厉害，但是只要你去对治，它也很脆弱，没有什么不可降伏的。”藏族有句俗话：“愚者不察自相续，愈纵身心愈野蛮。”如果不察身心对治烦恼，最后越变越野蛮，更加低劣。那种放纵身心，不对治烦恼的人经常想：“算了，算了，这个烦恼生起来了，没办法对治，让它生吧，将我弄进地狱也管不了……”这种想法确实很愚笨，烦恼不去对治，最后的结果会使自己越来越悲惨。如果你不知对治方法，只

要去依止善知识，生起正知正念，自然会通达“惑幻心莫惧”，彻断一切烦恼。

“坚持守此意”——坚定守护菩提心，或说坚持正知正念，守护菩提誓言。在修行过程中，誓言坚定也是必要条件。历代传承上师讲过不少教言来强调，麦彭仁波切说过：“所谓坚持誓愿德，是诸世间之庄严。”假如能坚定自己的护心誓言，一切时处都能牢牢看护自心，烦恼也就会很快被调伏遣除。如果缺乏坚毅，今天观护自心，明天就感到困难，放弃了护持自心的修行，这种人离解脱遥遥无期。

这段时间，以上师如意宝与《入行论》不可思议的加持，我们大多数人都能精进观修自心，在各方面有很大进步。大家说话、走路等各方面都可看到明显效果，我很高兴有这么多人能真正勤修正法，但是也非常担心，你们能不能长期坚持啊！以后离开学院，走向社会，走向各自弘法利生的道路，如果你仍能如在上师身边一样，时刻谛观自心，坚持正知正念，那你肯定是个大修行人、大瑜伽士，不论在恶人群中还是在美女当中，也不会被染污。但是凡夫心很容易改变，就像春天的天空一样千变万化，世间有句俗话也说：“晚上睡觉时的心愿，早上起来就没有了。”很多人在晚上想得好好的，明天要如何如何，第二天早上起来后，这些心愿计划就不知到哪儿去了，一点也没了。有的人学佛，吃早饭时发愿“啊，我现在一定要闻思修……”，到吃中午饭时，这个决心就消失无踪，这种人能不能保持现在这种修行呢？很难很难啊！我们身边有些人，可能是前世的善缘，

在闻思修行上十几年也没松懈过，他们的人生过得真正有意义而又快乐。见到某位法师时，我经常这么想，他是恒常安稳如大树的修行人，闻思修各方面长年如一日，别人对他说好也罢，说坏也罢，十几年皆是淡然处之。他总是保持着稳重平和的态度，无论提到痛苦还是快乐总是说：“噢，对……”这种大修行人的稳重风格，希望你们能真实去学习。如果你们能这样几十年如一日，默默地坚持审观自心，一生将会过得多么充实，多么自在、快乐！这些方面的教言，虽然大家都懂，但另一方面，我想凡夫都有易忘的毛病，所以想经常提醒大家，期望你们能以这些教言，以大修行人为榜样来策励自己，稳重坚韧，自强不息！

深信极肯定，坚稳恭有礼，
知惭畏因果，寂静勤予乐。

对上师三宝要有甚深的信心，而且要从内心生起稳固的定解，意志须坚韧稳定，态度要谦恭有礼，还要知惭有愧、畏惧因果业报，保持身心寂静，精勤地利乐众生。

此偈总说了大乘修行人应具的九种条件。第一、必须要有甚深的信心，对上师三宝要有不可动摇的清净胜解信心。华智仁波切说过：“信心犹如双足，能趋入解脱道，犹如双手，将一切善法揽入自相续。”信心是我们趋入佛法、增长功德的关键，没有信心，如同被火烧之种子，不可能生长出善法功德；第二、“肯定”即是对上师三宝的功德从内心肯定，对甚深法义的认许或正面的承认，可以说是一种坚定不可动摇的定解。这必须



要经过一定抉择，了解上师三宝的功德，对正法要断除犹豫及颠倒的见解，以此而生起肯定的心念，不可动摇的极深胜解；第三、“坚稳”：有了信心、见解后，意志必须坚韧，恒毅不变，没有坚韧不变的稳固心，今天修一点，明天为违缘所障又放弃，这样，法门再殊胜，也无法修成。依止上师修学佛法的过程中，坚韧稳定是成功的奠基石；第四、“恭有礼”：恭有礼指在内对上师三宝有恭敬心，于身语上也有恭敬礼貌的行为，如身作恭敬顶礼，语言上用敬言，说话做事都恭恭谨谨。修行人在上师三宝前，如果能具足这样的内外恭敬，则能获得所有的加持；在道友及其他众生前，如果恭谦有礼，亦能获得顺缘，同时也符合大乘修行人的威仪；“知惭畏因果”在原文中作“知惭识愧畏因果”，因此第五、六项为“知惭识愧”。在七圣财中，这是极重要的两项，在前面我们引佛经说过：“惭者羞人，愧者羞天。”惭为内在羞惭，愧为外露羞愧。一个人如果不知惭愧，对恶业不感到羞耻，不能自尊自重，以此而不能去改正恶习，无法积累资粮，这些教言在《二规教言论》中讲得较详；第七、“畏因果”：相信因果报应不虚而生畏，这是入佛法的基础；第八、“寂静”：指身口诸根寂静调柔，能保持平静的心态与言行，断恶、增善、净意的修行则能顺利进行。而不能保持寂静者，天天处于愦闹散乱之中，自己修行不可能有上进；第九、“勤予乐”：精勤以善法利益众生，所作恒时使他人快乐。

作为修行人，应该经常以上述九个条件来观照自己，对治自己不足之处。当然，这些可以结合我们日常

修行很细微讲述，但有些人也许会觉得这样浅易的内容，用不着讲解。希望你们每个人检查自己，这九条是否都具足，不足之处，当尽一切方便来增补。

愚稚意不合，心且莫生厌，
彼乃惑所生，思已应怀慈。

愚稚的众生意乐千差万别，极难尽如其意。但是我也不应因此而生厌患，因为众生都是由烦恼才产生这些心态的。想到此，就应对他们心怀慈愍。

在修持菩萨行过程中，会遇到各种各样的众生，他们愚昧浅智，意乐千差万别，很难满足。比如说我们赞叹他人时，有些人因受赞而很不高兴，有些人因受不到赞叹而不高兴；给人布施时，有些人因受施而感恩，有些人因此而生嫉妒等；某修行人持戒清净时，有的人因此会生敬信心，有些人认为这是做作……

这个世间的众生，意乐很难一致，藏族人有句谚语：“三十个人三十种心，三十头牦牛六十只角。”有多少人就会有多少种意乐。我们在修行利益他人的善法时，定会遇到种种责难、诽议，对此千万不能生起厌心而舍弃利行。因为众生根基不一，在无始轮回中，各自熏习染污不同，虽然是面对同一外境，他们各自意向都不一样。本师释迦牟尼佛也是因此而转八万四千法门，以适应他们不同的根基意乐。作为大乘修行人，在修行中应该经常想到这一点：众生因烦恼而自无主宰，故生起了这样的恶劣心行，我应该度化他们出离这些烦恼，而不应对他们生厌弃。弥勒菩萨也说众生各种不如法言行，皆是他们的烦恼罪业所致，我们不能对其生起嗔恨责

骂，不能厌弃他们，而应对他们为烦恼所制、无有自主的境遇生起慈愍。前几年社会上的人喊“理解万岁”，这个口号一点也不假，我们如果能理解到每一个众生的任何恶劣言行皆是源于其烦恼，他们自己也是无法自主，想到此，悲愍心就会自然而生起，还怎么会对他们生厌烦呢？

为自及有情，利行不犯罪，
更以幻化观，恒常守此意。

为了自他有情的利益，我当恒为利行，不做犯自性罪与佛制罪的恶业，进一步以了知诸法如幻化的无我空慧，恒常守护自心。

我们修行的主要目标：一方面是为自己从三界轮回得到解脱，另一方面是让沉溺于三界中所有众生离苦得乐。为了这无上二利事业，自己应恒常行持利行，对自他不利的事绝不可以去作。当然，我们自己想得解脱的这种心，初看似乎是一种“自利”，但这种自利的究竟目的是为了利益他人。大乘行为的中心是“利行”——利益自他的行为，一切行为若对自他无利，则是不如法之行。而我们要保持自己恒作“利行”，必须远离自性罪和佛制罪，这些恶行对自他都有极大损害，是利行的违品。“诸恶莫作，众善奉行”是一切学佛者与世间智者、正士所遵崇的教诫，能够做到这条，他的人生将会极有意义。

作为学佛者，还需要更上一层楼，“更以幻化观”去“自净其意”，要以无上智慧去摄持自己断恶修善所积的福德。在《大圆满虚幻休息》中，广引《般若二万

颂》等教证，阐述了诸法如梦、如幻、如阳焰、如水月、如乾达婆城、如谷响等许多窍诀，以无二智慧观察轮涅万法，了知一切无自性，皆是梦幻般的虚影，以此而断执离缚，得到究竟解脱。我们在修持菩萨行过程中，如果对自己的“利行”有实执，那么无论积聚多少善根福德，也只能是“无眼功德”，无法趋入究竟解脱的彼岸。只有以如梦如幻的般若智慧摄持，自己的善行才能给自他带来究竟利益。

根索曲扎在讲义中解释此偈说：“如果因利益众生的心行而生起了傲慢，这种利行毫无意义，所以应该用如幻如梦观待。”修行过程中如果有实执，生起傲慢，这种修行无有功德，只能导致修行者趋入歧途。一个修行人如能以幻化观去观察诸法，他的修行一定能得到迅速上进，直至圆满。以前密勒日巴尊者到卫藏求学多年，最后回家见到家中种种情形：母亲死了、妹妹当了乞丐、《宝积经》成了鸟窝……他悲伤之极，唱了一首无常幻化的道歌：“敬礼胜士马尔巴足，加持穷子生厌离；贪恋执著世间众，可悲可叹亦可悯。每念众生我心悲，作兮为兮徒苦恼；流兮转兮堕轮回。业力所转可怜众，欲超度之唯勤修；圣不动自性金刚持，加持穷子得山居。幻化无常世间域，过客空留野遗塚；昔日可爱草原上，牛羊野马逐鹿处；而今唯闻鬼啾啾；此即无常幻化证，我今依此而修行。昔日四柱八梁家，而今一如破狮爪；房柱屋梁与四壁，而今一似死驴耳；此即无常幻化证，行者依此而修行。昔日俄马三角田，而今野草四处生；昔日亲友与乡里，今已大部成仇人；此即无常幻化证，

我今依此而修行。我父米拉喜惹蒋，而今生死两隔绝；我母抑察葛锦母，而今唯留枯骨具；此即无常幻化证，我今依此而修行。贡却那崩我塾师，而今亦已离人世；大宝积经藏妙法，而今鸟雀栖巢处；此即无常幻化证，我今依此而修行。阿库勇加我伯父，而今已成死仇敌；琵达贡加我爱妹，而今流落在何方？此即无常幻化证，我今依此而修行。圣者不动自性大悲者，加持令我得山居。”

认识了诸法无常虚幻的本质后，他便彻底断弃了对世间的留恋，立志安住深山苦修，终于使二利事业得到圆满。密勒日巴尊者传记中这一段，每一个修行人看后都会有深刻感触。在座每一位都应仔细回想，往昔的经历已经给了自己许多无常幻化的教育，只是可惜我们没有能像密勒日巴尊者一样感受醒悟。昨天我回家乡去放生，见到了二十几年前自己上小学时住的房子，如今只剩下一小块土墙了，原来的房子中间长了一棵大树，小时候的一切都已经是梦境了，只能恍恍惚惚地想起一点点。你们想想自己往昔一切、世间一切，是不是也有这样的感想呢？我想再过若干年，你们重回喇荣沟，那时候学院还能否存在呢？学院如果还在，你的房子也可能破败不堪，或成了一堆废墟……大家要反复观修如梦如幻的空性，断除实执，这样“恒常守此意”，则一切作为不会成为轮回之索，迅速使自己趋入大安乐的自在之境！

守持如梦如幻慧观，断除恶业，利益众生，这个偈子所宣的窍诀是我们一生中修行的所有内容，也是大乘

佛法中密宗、显宗所阐述的修法总集。大家如果能在今生将此偈铭记于心，通达圆融，一切修行可得以圆满。

吾当再三思：历劫得暇满；
故应持此心，不动如须弥。

我应当再三思维：经历了长劫的积集福德，方得到暇满的人身，因此我应该坚持以正知正念护持菩提心，像须弥山一样毫不动摇。

我们无始以来流转轮回，一直为无明黑暗所笼罩，承受着无量痛苦的煎熬。现在，因往昔历劫所积累的福德现前，得到了暇满人身。这样有机缘听闻修持佛法的人身，在前面内容中我们也以比喻、数目等多方面讲述过暇满人身的难得。而极其难得的人身，其本性也是无常，转瞬即逝，就像风中油灯一样，短暂而脆弱。如果我们没有利用人身来修习佛法，解决自己的生死大事，那的确是最值得遗憾、痛心之事。我们应该舍弃此生此世的一切杂事，专志地修习佛法，而修行的中心在修心——修持菩提心，以坚固的正知正念去护持此清净心，使之如同须弥山王一般，不为任何违缘所动。狮贤大师的讲义中说：须弥山能经受三层违缘，不为毁坏，我们修心也是同样，善友、恶友、中友三种违缘也不能削弱修心意志。讲义中没有对善、恶、中友作解释，然而综合其义，大致是指安乐舒适的顺缘、逆境违缘、不善不恶的平庸条件。这三种情况下，我们都应坚持正知正念，犹如须弥山王，稳重坚固。

《入行论》从开始至现在，已多次强调修行人应稳重坚强。有些人可能有点腻烦：“唉呀，又是稳固、稳



重、坚强……”你们不要生这种厌心，在修行中，稳固是从发心至证果间的关键与基本要素，没有这种基础，自己的修法很易失去。尤其现在末法时代，恶劣环境对修行的干扰很大，我们要坚固自己的修法之心，就应该再三立誓：无论父母、亲戚朋友，还是外界的邪恶势力，他们再干扰阻碍，我修持佛法的意志丝毫不能动摇；无论什么人，采取何种手段威胁、折磨，我也决不动摇自己的修法决心。如果没有这种坚韧的誓愿，修行很难进行下去，在许多经论与印度、汉传、藏传佛教大德的教言中，反复强调过这点。尤其现在这种五浊黑暗严重的时代，“此时魔亦勤，诱堕于恶趣”，有些人昨天还在学佛，今天就变成了一个外道教徒。我们学佛修善，世间很多人不理解，诽谤、反对、阻拦……他们的思想与我们的想法完全不一样。以前宣化上人也说过：“学佛者的思想行为与世俗上一般的人正好相反，因为他们是利用人身造恶业，学佛者利用人身造善业了生死。”正是因为世俗人与修学佛法者完全相反，所以他们必然看不惯，极力反对我们，如果我们没有稳固、坚定的誓言，怎么能在这重重障碍中获得修行的成功呢？

辛二、（摄善法戒）分二：壬一、说不学戒之因而远离贪身；壬二、应修之方便法。

壬一、（说不学戒之因而远离贪身）：

秃鹰贪食肉，争夺扯我尸，
若汝不经意，云何今爱惜？

贪吃尸肉的秃鹫，争夺撕扯我死后的尸体，意识啊，如果那时你毫不介意，那你为什么现在要爱惜它呢？

摄善法戒的定义是：诸菩萨受律仪戒后，为求无上菩提，身语意精勤积集诸善。我们要修学善法，最大违品是对身体的贪执，因有了对自身的贪执，平常所作的绝大部分都是以自身为出发点，唯恐它受到伤害，处心积虑地去爱惜、养护。因此，我们要全力修持善法，首先断除对自身的贪执。

为了打破这种错误的贪执，作者在此提出了问题：在你死后，身体被送到尸陀林，为贪食尸肉的秃鹫所争夺、撕扯，此时你的意识毫无介意，毫无反应，那么平时意识对自身为何那么执著呢？在古印度，人死后除少数人采取水葬、火葬外，一般都会送到尸陀林天葬（印度至今仍保留着许多尸林，有名的有八处，称为八大尸林），在尸林中，有许多专吃死尸的秃鹫、野狗、狼等。那时候的人死后，别人将其尸体送到尸林中，任那些猛禽野兽撕食。我们大都见过学院西山那边的尸林，天葬师将尸体放在天葬台上时，秃鹫就会一拥而上，拼命地争夺撕扯吞噬，将皮肤、肌肉、内脏一抢而光，最后又将天葬师砸碎的尸骨、骨髓全部吃光，这时候亡者的身体完全没有反应。假如是你自己，此时也不例外，肯定会是毫无所动，没有什么执著、爱惜。仔细想想，这种情形确实有点奇怪，自己的尸体送到尸陀林时，此时自心对它毫无护惜，任鸟兽撕扯吞食，而在此之前，自心却对身体百般贪执、护惜，为保护自身而奋起与他人抗争。有的人甚至在别人无意中挨上后，心里也会不高兴：“你这个人怎么搞的，把我碰得这么厉害……”强烈地执著身体。死亡前与死亡后的四肢、头颈、胸腹等并没有两样，而行为却完全

相异。如果身体真属于自己，那平时怎样爱惜、养护，死后你的意识也应去护惜，平时你为身体和他人打斗，死时也应与撕扯你的秃鹫去拼斗……

大家想一想，现在对自己身体的爱惜照顾是否合理呢？自己现在无论怎样去护惜身体，最终还是要将自己的身体送给秃鹫、蛆虫，或者烈火、水土。我们的身体只不过是心识中习气坚固串习而成的假象而已，以前清定上师也这样讲过："现在的我是假我，如幻如化，如阳焰，是空性。"对这种无常幻化的东西，又有什么可执著之处呢？

意汝与此身，何故执且护？
汝彼既各别，于汝何所需？

意识！你对身体为什么要如此执著、护惜呢？既然你与身体是各有别体，它对你有什么用处呢？

有些人认为："这不一样，身体虽然是暂时的，但活着时，我的意识很需要身体作房子，所以我要执著，因缘尽后，意识便离开了肉体，寻找别的房子，因此不再执著这个房子了。"你们既然执著意识为主体我，身体为我所，你和身体是分开的别体，那么你的身体对你（意识）又有什么作用呢？与意识毫不相关的别体，为什么要去执著呢？我们大家都知道，自己的意识与肉体不同，身体是父母精血种子为因，地水火风四大组合而成；而意识是中阴身过度来的。身体如同房子，识是房子里的客人，只是暂时住在这个宅舍里，就像我们驻旅店一样，只是很暂时的住段时间便要离开了。身体房宅既然不是自己的东西，那么你这样爱惜执著，有什么意义

呢？在世间，如果有人将不属于自己的东西当成自己的物品去执爱，别人都会嘲笑他愚蠢无知，执著身体为我所，同样也是非常盲目愚痴。

世间人们都将肉体当成自己，成天去装饰打扮，对它产生了很深的执著，为了养护它，造了无边恶业。而能了解自身真相的人又有多少呢？身体并不是自我，身与心也非一体，我们对此应有正确的认识。我们的身体如果不是为了利用它去修持正法，而暂时不让它轻易受损，根本用不着去执著爱护它，如果对自身有执著，修行根本无法进入正途。

痴意汝云何，不护净树身，
何苦勤守护，腐朽臭皮囊？

愚笨的意识啊！你为什么不去守护那清净的树木为身呢？何故偏要辛辛苦苦地守护这个既肮脏、又易腐坏的臭皮囊呢？

很多众生都会执著：我（意识）必须要依靠身体才能存在，要是身体坏了，依存处就没了，所以我必须要守护身体。针对这种执著，作者又用一种讥讽的语气反问：愚痴的意识，既然你要寻求依处，为什么不去守护干净的树木身躯，反而要去守护腐朽、肮脏的人体呢？

从世俗而言，自己的意识与身体并非一体，而是不同的别体，意识强烈执著身体作为依存处，这种执著实是愚痴之极。如果意识必须要寻找一个依存之处，不如去寻找一个清净的东西，比如说树木，或是现代的塑料、玻璃钢之类作为身体，这样就用不着天天吃喝，也不会制造出很多脏东西，而且从质地看，也比肉骨要结实耐

事得多。可是，意识偏偏要执著不清净的肉身。大家观察自己的身体，从头到脚，从内到外，由毛发齿爪、皮肉筋骨、各种涎汁等三十六种不净物所组成，还有九个孔穴往外滴着不净物，散发臭气……这么肮脏、腐臭，盛满脓血、不净粪的皮囊，偏偏要去执著它，确实有点让人想不通。也许大家以前没有观察过自己的肉身，有些人觉得自己的身体很美妙，但只要以智慧去分析观察，立即会对它生起厌恶之心。

在座各位都要想想，你们在学佛以前，为了它造过多少恶业，也利用它去造了多少罪。假如你们在以前就能观察到自身不净，那怎么会对它有强烈贪执，为了它去造罪。在这盛满不净粪的皮囊上装饰打扮，然后执著这是我的房子，只有癫狂者才会干这种事。你们来到这个世间，有些人二、三十年了，有些五、六十年了，在这么长的时间里，一直都保护爱惜着身体，若干年后，你们都要抛弃肉身，进入生命的另一段历程。但在此之前，大家都应想想自己利用这身体做了些什么？有些人肯定是很有收获，依靠这个身体，自己闻思修行积累了无量的福德资粮，但有些人却利用这个身体造下了使自己堕入恶趣深渊的恶业。同样的身体，结果却是有天壤之别。

现在世间稍有智慧的人，将精力全部投入研究外境物质世界，却不反观自我，研究身心生命的奥秘。如果他们能回过头来，观察自己的身体，一定会大吃一惊，醒悟到人们对身体的贪执是多么愚痴！

首当以意观，析出表皮层，



次以智慧剑，剔肉离身骨。

首先用自己的观慧，将表皮层与身肉分开，再以智慧的利剑，从骨架上将肉剔下来，一一加以详察。

我们用智慧来一层层详细观察自身，看看自身到底有没有值得执著的精妙之物。首先从表皮着手，人体表层是一层皮肤，世人往往执著皮肤很好看，说什么肤如凝脂、面如桃花等等，但实质上人体皮肤的白色，是皮层角质的颜色，红色是血的颜色。仔细观察下，皮肤是一层粗糙的组织，学过生理卫生的都知道，皮肤由什么角质层、颗粒层、表皮、真皮、毛囊……一大堆乱七八糟的东西组成，上面还有体毛、斑斑点点的色素。在放大镜下，人们执著最好看的皮肤也是麻麻孔孔，丑陋不堪，哪有什么精妙之物呢？很多人执著自己外表好看，尤其是年轻人，涂脂抹粉、穿金戴银，费尽心思去装饰自己的外表，然后别人见了也很赞赏："很好看、很好看……"其实这只不过是无明串习，一种错觉而已。一个稍有智慧的人去观察，或者任何人用放大镜去看，人体表皮无疑是一大堆臭垃圾，遍布全身八万四千个毛孔散发着臭气……见到这么丑恶的东西，有谁去执著它呢？

在这样污秽的皮层下是肌肉，肌肉上还有一些脂肪之类的结构。我们到尸陀林去看天葬时，可以看得很清楚，肥胖的人脂肪要多一点，干瘦的人脂肪与红色的肌肉都很少。一般人在胸部、臀部有厚厚的黄色脂肪，脂肪很难看，由杂乱的黄白色物质组成。在显微镜下，红色的肌肉是由一个个细胞组成，像一大堆泡泡，肌肉里



面还有一个个小管管，充满着又腥又臭的血液，看起来很恶心……得不到什么精华。分析完全身的皮肉，我们丝毫得不到精妙之物，再深一层，自己的骨骼如何呢？

复解诸骨骼，审观至于髓；
当自如是究，何处见精妙。

再将所有的骨骼一一解剖观察。这样，从皮肤表层至于骨髓，自己应当认真地探究，身体里面哪里有精妙的东西呢？

一般人体有三百六十块骨头。在天葬时，秃鹫将皮肉内脏食尽后，白森森的骨架便会露出来。骨头由骨膜、骨质、骨髓组成，仔细看也就是一些钙质、血、脓膜等令人恶心的东西，亦找不到什么精妙之物。

当然，除了皮、肉、骨骼之外，人体还有内脏、血液等一些组成部分，我们也要去观察分析。在这些结构之中，有无精华之物值得自己去执著呢？我们从表皮至骨髓，细细剖析身躯，除了三十六种不净物之外，无有任何精妙之物。

你们有时候应该去尸陀林，看看天葬，特别是夏天去看，一定会有很大收获。在熏人的臭气中，坐在天葬台边上，看天葬师将尸体切开，秃鹫一块块地撕扯着肉块、内脏，渐渐只剩下一个骨架。然后天葬师将骨头砸碎，秃鹫又一拥而上，将筋骨、骨髓、脑髓一抢而光……大家一面看，一面想想："啊，我的身体也是这样，与这些尸体没有两样，又腥又臭……终有一天，我的尸体也要躺在这块大石头上，让秃鹫撕扯一空。"经常这样观察、思维，能很清楚地了解自身没有任何可执著之物，



只是由种种腥臭的不净物组成。血、脓、涎汁、骨髓……这些东西在我们见后恶心呕吐都来不及，哪还会执著为精妙呢？

如是勤寻觅，若未见精妙，
何故犹贪著、爱护此垢身？

倘若如是努力寻找之后，仍未见到自身中有任何值得护惜的精妙之物，那么你为何还要费尽心思去贪著、爱护这个垢秽组成的身体呢？

我们用上述方法努力寻找、观察，将身体里里外外，每一个细微部分都加以分析，除了三十六种不净物外，得不到任何值得执著的精妙之物。如果没有精妙，我们为何还要拼命地贪执臭秽之身，为什么还要去为它忍受劳累、忧苦呢？贪著身体这种迷惑，实在是毫无道理。将身体从较浅的层次去分析，是不净物组成；我们再深一层，用中观方法观察它的实质，它毫无实体，只是我们的一种错觉，一种执实习气串习而现的幻象，我们对它的贪执如同在梦中执著梦境无异。

世间上懂得这个道理的人，实是少之又少。世人似乎从来就没有去想过这些问题，糊糊涂涂地为了身体一天到晚造恶业。我们平时安住在寂静处，看不到外界人们的生活。偶尔出去时，可以见到现在的人很喜欢装饰身体，似乎每一个人都要在身上挂一些金银珠宝，涂抹各种脂粉之类。为了身体，为了丑恶的东西，造恶业也越来越厉害。在智者的眼目中，世人这种表现实在是颠倒黑白的愚痴行为，索甲仁波切说过：这种人就如同在旅馆中只住一夜，却将自己全部钱财用来装饰旅社的房





间。他们不知道人生真谛所在，的确是非常愚昧可怜。

作为一个佛教徒，当遵循佛陀与高僧大德们的教导，抛弃贪执自身，吃饭、穿衣各方面将就能维持身体就够了。应将一切力量放在解脱生死、升华精神方面，利用这短暂的人生成办究竟二利事业。

若垢不堪食，身血不宜饮，
肠胃不适吮，身复何所需？

如果身内的脏东西不堪食用，身血不能喝，肠胃也不能吸吮，那么身体对你有什么用呢？

人们对自身的贪执，完全是一种毫无理由的盲目爱执。作者在论中将自己的意识拟人化，与肉身分开，自己当作一个旁观者来分析，嘲讽意识对身体的贪执：意识啊！你为什么还要贪著这个肉体呢！难道它能供你受用吗？这个身体如此垢秽，完全由不净物所组成，里里外外没有一块堪可食用之物，血也不能喝，肠胃也不能吸吮，你为什么还需要它呢？人肉在古印度视为世间最不清净的五种肉之一，在世界各地文明民族中，也没有人敢去食用人肉。确实，人肉让一般人想起来就恶心，根本不可能去食用；人的身液，血、脓各种液汁等等，这些东西腥臭得让人不敢去闻，哪里有人去饮用呢？还有身体内的肠胃胆囊等，这些器官内充满脏物，令人望而生厌、恶心，正常人有谁去吸吮呢？

我们去尸陀林看天葬时，不论老少男女的尸体，都是臭气熏天，有的尸体虽然是刚死不久，臭气也让我们受不了。切开之后，花斑色的人肉、脓血……白森森的骨头，让人见而生畏，平时有谁能坦然面对这样的尸体

呢？而实际上我们现在的身体与它并无多大区别。密勒日巴尊者说“见而生畏之尸体，本为现在之身体”，活人的身体与死尸的各个器官一模一样，只不过是活人风大还存在，所以能蹦蹦跳跳。我们都应反复看看，自己现在拖着的也是与死尸无别的尸体，为什么还要去执著它，它又有什么用处呢？

人不管在生前如何受人喜欢、尊敬，死后尸体也不过停放几天，亲人们就会将他拖出去烧了、或是埋了，没有人愿意与一堆腐尸烂肉相处。每个人如果观察到这点，都会知道自己的身体其本身根本没有珍贵之处，无论他多么强健、充满活力，也不值得一丝一毫的贪执。别人最漂亮的尸体，正常人也不愿去碰，可是他们不知道，自己正在成天养护的也是这种尸体。

我们贪著身体，完全是一种愚痴习气，也是由于没有去深入观察、冷静地思维而导致。经过上述观察后，每个人都能从内心生起对身体的正确认识：“噢，我这个身体内外都是不净物，平时只不过没有去观察，随顺习气妄想而有执著，其实身体毫无可贪之处……”如果对身体没有很大贪执，那么即生中就不会为身体去做许多恶业，也就不会为贪执身体而怠惰善法。现在泰国、缅甸等许多地方的修行人，经常去尸林中修不净观，通过观察死尸而断除贪欲。假如每个人都能去如是修观自身不净，定能从生死大迷惑中渐渐醒悟，步向真正幸福、安乐之彼岸。

贪身唯一因，为护狐鹫食；
故应惜此身，独为修诸善！

你贪爱身体的唯一理由，只不过是为了保护狐鹫的食物罢了！所以，我们维持身体，唯一目的是利用它去修习善法！

身体完全是令人生厌的肮脏垢秽，毫无价值，而世人拼命地贪执它，到底是为了什么呢？作者在此对人们的愚痴自苦行为，作出了刻骨评论："贪身唯一因，为护狐鹫食。"人们一生中千辛万苦的劳累，赚取种种衣食财产来养护身体，把它喂得又肥又胖，最终目的是将它送到尸林中去喂秃鹫狐狸，让这些禽兽吃饱一点。除此之外，无论怎样去观察分析，也找不出其他目的。因为世人在一生中，为了维持身体所做的一切努力，在他们死时，除了这具尸体外，还能留下什么呢？有的人饱食终日，一生中善业没有积累，倒是赚下了一肚子肥油，让秃鹫、野狗、狐狸吃得饱饱的，就像人们养猪、养鸡一样，将它们喂得很肥胖，其目的就是让人多吃几口而已！

我们通过这方面的观察，看出了自己贪爱身体的荒谬无义，如果人只知道去护惜身体，那他一生就白白浪费了。那么我们维持身体的正确态度正确目的是什么呢？"故应惜此身，独为修诸善"，我们护持身体，其唯一意义就在于利用它去修善法。这两句偈颂的藏文原颂其意是：所有人养身唯一目的，应该是修持善法。世间稍有长远目光的人也说：人活着，不是为了吃饭，如果只是吃饭穿衣，即使在世上活上一百年，也毫无意义。《格言宝藏论》中说："平时不为利他想，此人行为如牲畜；唯寻自己之吃喝，岂非牲畜亦能行？"寻找食物

养身，旁生也很善巧，生物学家把这种行为称为"本能"。作为人，有思维能力，应该有理想、有崇高的追求，不应停留在"本能"的鄙劣层次，吃饱喝足感官满足不应是人生目的。人生的真实意义在于修学善法，改善自己的心行，积集善根福德，为所有父母众生得到究竟安乐而求证菩提。

我们如能利用人身去修持善法，那么每一天都会过得极有意义。在律藏中也说："修持善法的人，寿命越长越好……"恒常修持善法者的每一分钟，能为自他带来今生来世的一份安乐，能让自他向解脱彼岸靠近一步，这样的人身，称为解脱舟，人身宝，是真正值得珍惜之宝。

纵汝护如此，死神不留情，
夺已施鹫狗，届时复何如？

如果不去利用人身成就善业，纵然你的意识如何去爱护，到时死神也会毫不留情地夺走，并丢给秃鹫、野狗食用，那时你又能怎么办呢？

"纵汝护如此"——"汝"指自己的意识。我们如果不差遣自身去修善法，平时无论如何去绞尽脑汁，想尽一切办法去护惜自身，意识完全作身体的奴仆，辛辛苦苦地为保护身体而忙碌，最终也一无所得。死神铁面无情，绝不会因你对身体格外爱护而对你另加青睐，到时候它毫不迟疑地将你套住，把你的生命勾掉，然后你的身体便被扔到了尸林，成为了秃鹫、野狗的食物。那时候，你的意识再贪执也是毫无办法，根本不可能与死神争夺身体。《正法念处经》中说："死神乃无可避免之时

祸，强夺生命之恶神。”我们的生命和身体，不论你愿不愿意，到时死神一定会带走，我们没有一刹那自在，那时，如果自己没有一点善法功德，该怎么办呢？

获得人身后，唯一应做的事是精进修持善法，而且要刻不容缓地去修持善法。昨天我去色达放生，路上有两个人与我同车，他们对我说：“这一次我们到学院来看了看，觉得佛法很殊胜，学院也很殊胜，现在我们没时间在这里听闻佛法，但相信以后一定会有因缘，两三年后我们再来皈依三宝，研究佛法……”他们给我谈了许多未来的计划，这类话我已经不是一两次听人说了，每次听到时我总由不住生起悲悯：为什么现在世间众生一点也不懂无常的道理呢？生命在恍恍惚惚中，根本无法预料它的尽头，未来计划也只是在旱地撒网，实现的希望有多大呢？世间许多人就是在怀着对未来的梦想中猝然死去，留下了无数空憾！华智仁波切说过：“南赡部洲的人一出生就一定会有死亡，但死的方式、死缘与死的时间是不定的，即何时何地死亡……谁也不能确定。此世间，生缘很少，而死缘极多。”

我们修学正法，当如“美女救头燃”一般，一刻也不迟缓，以全部的力量投入。要不然，不但生命不允许，我们凡夫向善修法之心亦极易转变。而且现在这种社会，你想在那种环境中独善其身，恐怕每天有数十、上百人嘲讽、诱劝、阻碍……不将你染黑，那些愚痴者绝不会罢休，那时你还能不能坚持修善之心呢？难！不要说初学佛者，就是一个修习佛法很久的出家人，处于这种环境中，过不了多久，他修善之心也如风中油灯，极

危险啊！

若仆不堪使，主不与衣食；
养身而它去，为何善养护？

就像仆人不听使唤时，主人不再给他提供衣食；你养护身体它却不听主宰而离去，那你又何必那么对它善加养护呢？

此偈以比喻说明我们不应贪著守护身体。在世间，很多人拥有仆人、下属，如果仆从、下属不愿听从使唤，不去做事，主人也就不再雇佣他，不给他提供衣食、工资等。就像现在那些采取招聘制的企业，你们在家时可能也有过这种经历：不好好干活，每天迟到、早退，上班时还要磨烊工，不服从主管的命令，这样不多久，老板就把你“炒鱿鱼”，不再给你发工资、奖金。同样，人们在一生中雇佣了身体，要它为自己服务，但身体实在是不像话，一生中吃喝打扮，花费了主人多少资财，养得肥膘骨壮，但它却不听心识的命令，不去修善积福，最后还要将主人抛弃，毫不负责地到尸陀林去了。对这种忘恩负义的身体，你又有什么必要去养护它呢？

有的人将身体喂得肥肥胖胖，身体却一点也不听从心的指挥，到处造恶业，对造善业却懒散懈怠，一点也不为主人着想，如同父母养了一个忤逆的儿子一般，不但没有利益，反而会带来无穷祸害。对这样的身体，实在是不应该去养护它。以前许多噶当派大德在自己修行精进时，他们就吃一些较好的食物，奖励身体，如果身体不听心的使唤，修法不努力，那就要惩罚身体，让它挨饿、受累。藏族人也有这样的习惯，他们经常对身体





说："今天要是积累了很好的福德资粮，就好好地给你吃一顿。"

我们在修行过程中，也应该严厉地管制自己的身体，不能让它偷懒，如果不勤于善法，就要重重惩治它。我们看看那些高僧大德，他们的身体那么调驯，无论修何种法，有多么辛苦，身体也不会不听从命令，而是踏踏实实地执行。对比之下，我们有的人应该好好管教自己的身体，让它配合自己精进闻思修法的心意。有些人早上睡懒觉，心怎么劝身体起来，也不管用，再三催促："身体，起来吧，快上课了！"有时身体说："唉呀，我困得很，起不来了……"有时又说："我还想睡一会儿，这样多香啊！意识，你不要捣乱，我还在享受被子里的温暖，如果你要去就自己去吧，我不愿起来……"对这样懒惰的身体，应该不给它饭吃，也不让它多休息，好好地磨炼一段时间。有些人在一两天之内修行也算得上精进，但是缺乏长期坚持精神，过一段时间，身体又不合作，不肯顺从心的指令。希望你们下点功夫，对治这种毛病，养成稳重坚韧的习惯。能长年如一日恒常精进，则没有不能达到的目标。

即酬彼薪资，当令办吾利；
无益则于彼，一切不应与。

既然于自身已酬与衣食为佣值，现在就应当要它成办善业义利；如果它不能利益我和其他众生，那么我就不应再给它任何东西。

世间的仆从在得到一定薪资后，就要为雇主做一些事务，如果他不干活，主人就不会给他任何报酬。我们

也给身体支付了一定报酬，如果身体做善事比较令我满意，可以相应多给一点衣食。有关修行人的食物、衣服，在律藏与大乘论典中皆强调过不能堕两边。吃穿太奢华，容易堕于傲慢，障碍自己的修行；但食物太差，导致营养不足，身体受不了；衣服太烂、太单薄，身体也受不了，他人也会加以讥讽扰乱，给修行也会带来障碍。当然，有些特殊的修行人，像大迦叶、密勒日巴等，他们示现以苦行而证道，衣食方面根本不会影响修行，所以在吃穿方面完全不去考虑。但对一般人来说，应依于中道。像我们学院的修行人，大部分人吃得不是很差，白菜和米饭基本每顿可以吃饱，出家人的衣服很合乎规定，常住居士穿着方面也合乎中道，既不与外界在家人那样讲究，也不是很破烂。我们修行人应该好好地修心，以善法功德严饰自心，外表的衣服方面，随缘而适可，不用特别去装饰。过于奢华固是不可取，但衣着过于破烂，外表像济公和尚一样行持疯狂禁行，不拘小节，而你的修证没有达到那种高度，别人见了也不一定起信心。上师如意宝说过："如果内心的执著没有破烂，外表的衣服破烂，不一定是瑜伽士。"

我们对身体，既不娇纵它，也不过于苛刻。应给自身适当的衣食、休息，维持它的生存。当然，这样做不是白白养它，而是让它给我们做事情——"当令办吾利"，成办我们的义利。对大乘修行人来说，义利事业即是利益一切众生，除此而外，不存在其他任何目标之"吾利"。将身体喂养好后，一定要全力以赴地饶益众生，度化一切有情，这才是养护身体的唯一目的。

有些人的身体经常不听从心识指令，不顺从地修行善法，反而去造恶业，给自己带来无边祸害。对这样的身体，作者告诉我们："无益则于彼，一切不应与。"什么也不应该给它。"一天不好好修行，就一天不给它照顾"，这是所有高僧大德的修行窍诀。无论是藏传佛教、汉传佛教，还是南传佛教的修行人都有这种传统，对懒惰懈怠的身体，以苦行去磨炼，使它所作都顺应于佛法。

世间有许多人对这个道理一无所知，他们对身体特别执著，费很多心思财力去照顾。可是身体不知恩情，不去为他们积累福德资粮，什么善法也不修，反而整天去造恶业，使它们的主人随恶业巨浪在生死轮回中受尽痛苦煎熬。我们现在既然已经清楚认识了这些道理，应当细心观察，自身有没有给自己成办利益，修行善法。如果没有，就应如论中所说"一切不应与"，对这恩将仇报的东西严加惩治，让它回过头来！大家的身体从外表看上去都差不了多少，但各自所作所为却差异很大。有些身体就像一个顺从的奴仆，辛勤地为主人干许多善事，与主人配合得很融洽；有些人的身体对善法一点也不干，给主人造各种罪业违缘，如杀生、偷盗，它很高兴去干，也很能干，那时病也没有，懒惰也没有，非常卖力。这样的人身，如果不能转变，还不如没有得到或早点让它死去，也就能少造点恶业。

念身如舟楫，唯充去来依；
为办有情利，修成如意身。

应该将身体看成渡越苦海的船筏，充当自己修善的工具。为了成办有情的利益，应将它修炼成如摩尼宝一

样的清净佛身。

我们的身体，应当是将它当成船筏，当成渡脱生死大海的工具。人们在渡越江河湖海时，往返来去依靠大船，汹涌波涛也不能阻挡；同样，在六道之中，人道众生有听闻修持佛法的最佳条件，是渡越轮回最好的工具，我们利用人身去精进努力，可以让自他渡过生死轮回大海，到达成佛彼岸。

如同已经过河，不再需要船筏，因它帮助人过河的任务已经完成了，不需要去执著它；身体也如此，它只是我们救度众生的工具，没有必要对它执著、贪恋不舍。《教王经》中说："智者于身不生贪，愚者于身生贪执。"我们认识了身体的本质与作用后，一方面对它断除贪执；一方面应积极利用它——"唯充去来依"，利用它"去"到达成佛彼岸，"来"三界利益度脱众生。我有时看自己的身体，觉得这是个大累赘，很可怜，活在世间没有什么意义，对它有些厌恶；可有时候觉得我依靠这个身体，多多少少还能做一些对他人有益的事，比如说放生，写一些对众生有益的文字，给你们翻译、讲解一些殊胜的经论……如果没有这个人身，我们很难修习佛法、利益自他。诸佛菩萨来度化人，也要随顺我们显现人身，要不然，诸佛菩萨在法界寂灭光明中恒时畅演法音，而我们为业障所蔽，无法听闻得益。

利用人身修习大乘佛法的终极目标，是如同普贤文殊大愿一样，要在尽轮回际解脱一切众生。要达到这个目标，必须圆满证悟正等菩提，将我们凡夫的身体修成佛陀的如意宝身。佛陀的如意宝身，只要众生有信心，



去祈求，就能满足任何无害心愿。我们现在这种有质碍的肉身，将来成就功德圆满的清净佛身后，也就能依众生之愿，顺众生之业缘，于无量尘刹中示现无边化身，成为无边有情究竟的如意宝、如意渡船。

在此，一些人可能有疑惑：论中有时说人身是臭皮囊，一会儿又说人身是渡船、是人身宝，我们到底该如何去看待自身呢？针对初学者来说这是较普遍的疑点。经论中阐述每一个观点，都是针对不同层次，有一定目的。在前面说人身不净，是引导我们断除对它的庸俗贪执，因为“恶则此身轮回因”，贪执自身而作恶是众生沉溺于轮回之因；现在说人身是船，是从“善则此身解脱船”这方面而说。人身是宝，是度脱自他的最好工具，如善加利用，它能成办解脱自他的二利事业。在《学集论》中广泛摘录教证，阐述了贪执身体的过患与运用身体修善法的功德，这是从不同方面或层次而得出的观点，一方面让我们去认识身体，断除贪执，一方面让我们了解利用它修善的功德。本论结合了这两方面，结合了小乘与大乘的观点，让我们合理地看待人身。大家如果对经论方面有广闻，会看到更多不同层次的阐述。

壬二、（应修之方便法）：

自主己身心，恒常露笑颜，
平息怒纹眉，众友正实语。

我要努力把持自己的身心，经常面带笑容，平息忧恼的皱眉与怒容；作众生的善友，常说正当质直之语。

在前面断除了修习善法的违品后，现在讲述善巧修善法的方便。

作为修行人首先要做到身语意举止安详，与他人和睦相处。要做到这点，必须要自己能主宰自心，这在前面摄律仪戒内容中，详细讲过以正知正念去调伏自心，恒常能安住正念窍诀。在内做到了善持自心后，在外的言行态度方面就能自然地流露出祥和、慈善。我们学院的修行人在这方面做得不错，前段时间新来的居士告诉我：“学院里的人很温和善良，好像都是菩萨一样，对我们刚来者给予了非常周到的照顾、帮助，这与外面完全是截然不同的世界……”我想这是上师如意宝的加持，同时希望你们进一步提高，恒常以大乘修行人要求自己，以良善的意乐、大慈大悲去利益他人，要将这种慈悲无限地扩展，遍及亲人、朋友、素不相识的陌生人……面对给自己造恶缘的众生，也要如是去对待。而不应生嗔恨之心，现出皱眉蹙额的怒容和不悦之色。

当然，作为凡夫，有时猝然遇到一些违缘，难免现出一些“怒纹眉”。人生气的时候，眉间就会结成一个疙瘩，堪布根霍仁波切说：“人生气发怒时，两条眉毛好像结成了一条。”有些人的性格不太好，与任何人都易发生不愉快。对这种人，藏族人比喻说：“性格恶劣者，如同牛角装在口袋里。”牛角弯弯曲曲，又尖又硬，装在口袋里，与别的东西和不到一块，稍动袋子，里面就嚓嚓作响，满口袋的东西都不能安稳；性格不好的人也是这样，他到哪儿，哪儿就不安宁，他总看不惯别人，好像除了他之外世界上没有一个好人，所以一天到晚，显出“怒纹眉”。一个人如果在即生中经常这样，《入中论》第三品中说：这种人的来世很难看，“使色不美引

非善”；而能修安忍者，以后会长得很好，“忍感妙色善士喜”。你们喜欢打扮的人，不如去好好修安忍，今生千万不能露出这种“怒纹眉”，一旦发现自己有这种现象，应及时调整、平息。

我们每个人都要观察自己，是否在这方面作得如法。我想如果你们将《入行论》学好，切实地去依教奉行，那么待人接物方面定会很如法，至少也会像星级宾馆里的服务员一样，恒常面带微笑，对人彬彬有礼。

“众友正实语”是说要做一切众生的亲友，说正确真实的语言。将一切众生当作好朋友，自己诚恳地作每一个人的朋友，修行人如果能做到这点，他不论对哪种人都能友善、诚恳地相待。但我们大多数人，要做到这点有些困难。有些人对他人态度亲疏不一，界线分明，对这个人笑意盎然，对那个人冷若冰霜，这不是大乘修行人应有的行为。在四无量心的舍无量心里也讲过，对一切众生都要远离有贪心的“亲”，有嗔心的“疏”，应以平等善心去对待。

我们在语言方面，应说“正实语”，即符合实际，能利益他人的语言。在《亲友书》中，龙树菩萨讲过三种语言——美语、实语、颠倒语，大乘行人应该说“美语”与“实语”，即说话尽量和蔼、悦耳，符合实际，这样对自他都有利益。无论外境如何，作为修行人应该坚持“正实语”，说老实话，做老实人，切不可随顺世俗，说一些不切实际的花言巧语。

移座勿随意，至发大音声；
开门勿粗暴，常喜寂静行。

移动床、座等器具之时，不要轻率随意，以防发出嘈杂的噪音，开门时也不能粗鲁，修行人应恒常保持调柔寂静的行止。

在一些细小行为上，能反映出一个人的修行好坏。生活在大众中的修行人，行为一定要保持寂静，以防对他人产生干扰。例如我们移动床座、桌椅等一些器具时，不能随意发出噪音而惊动他人。这点说来很简单，但实际上我们许多人都没有做到，因为平时身心没有调柔，偶尔碰到一些如卸货、背石头的粗活时，各种习气就露出来了。有些人在干这些活时，正知正念完全没有了，大大咧咧，举止很粗鲁，弄得噪声嘈杂，有的还大喊大叫，说话也没有分寸……看上去根本不像一个修行人。我们学院是非常寂静的修行处，大家做事时一定要注意，不能破坏修行环境。以后在集体劳动时，希望大家互相提醒，当切实持守正知正念，保持良好威仪，始终做到“安稳如理行”。

“开门勿粗暴”——在敲门、推门时，动作不能太粗鲁。出家人在进门前应三弹指，如果屋里有人答应，说明自己的身份、原因，待对方答应后再轻轻地将门推开进去。如果敲门，也要轻，不急不缓地用手指叩三次，再等对方反应。有些人在这方面似乎很缺乏教育，到别人那儿去时，大步走到门边，一边使劲砸门，一边高声喊：“哎，有人吗？”举止特别粗鲁，这种行为对他人干扰很大，如果他人在修定，你这样去大声惊扰，会很危险。在《事师五十颂》及其他一些论典中，特别强调过开门等这些行为应柔缓。这些方面在世间也有许多规



矩，有些人也做得很好，希望在这些方面做得不够的修行人，一定要从现在起切实注意。

“常喜寂静行”——修行人应恒常安住于寂静、调柔的威仪中。无论行住坐卧，大家将自心系念于正法，保持安宁而警醒的心态。有了这种心态，外表行为也就能相应地保持寂静如法，而经常能保持寂静的威仪，对修观自心也有极大帮助。

水鸥猫盗贼，无声行隐蔽，
故成所欲事，能仁如是行。

水鸥、猫和盗贼，它（他）们的行为无声而隐蔽，因此能达成它们所求的目标；作为大乘修行人，举止也应恒常寂静。

水鸥，是生活在海洋、江河湖泊中的水鸟，通常以鱼类为食，它们在天空飞行、水面游动时，动作很轻捷，不会惊动游鱼；猫，大家都见过，它走房窜墙、蹲坐在角落时，都是悄无声息，最机警的老鼠也很难发觉它；还有盗贼，他们翻墙入室极为隐蔽，别人很难发现。作者在此举出三个例子，都是在说明保持寂静、警觉的行动者，能达到他们所求目标。那么，修行者为了修持善法的成功，也应如是去保持寂静。

“能仁”是佛的名号之一，从梵语直译过来是指清净调驯，能行持苦行的心识。以此义延伸，能仁也指修学大乘佛法的行人，所以，此处“能仁”不能解释为佛，而是泛指我们所有修持菩萨行的人。这句颂词依藏文直译过来应是“能仁恒常如是行”，意思是说水鸥、猫、盗贼为了成办它们的所求，行动经常保持静悄无声；我

们为了成办自他广大利益的大乘行人，也应该依靠这种寂静、安稳、调柔的方式，不能粗鲁莽撞。

佛教修行人有一个很突出的特点，那就是特别强调寂静。在大寺院中，僧众行住坐卧、吃饭干活，虽然人很多，仍会保持着恬静的气氛，历代修行人一直保持着这个优良传统，我们也不例外。虽然有些人由于过去的习气，不能完全做得如法，但是，要使修行上进，这一点必须要做到。上师如意宝也说过：“我们入了大乘的修行人，行为应该恒常保持寂静调柔，不要与世间那些野人一样，暴躁狂野……”

无论在什么环境里，我们都不要大声喧闹，有些新来学院的人，大声说话，有些人放录音时声音也很大，这些都有过失。有人认为这些过失很小，不大要紧，因而明知故犯。这种人需要注意，佛经中也说：水滴很小，也会使大器满溢；愚者积其恶，也是这样少许少许积累而起的。如《涅槃经》中说：“莫轻小过，以为无殃；水滴虽微，渐盈大器。”一个真正修持大乘菩萨道的人，对一切细微学处，也会特别注意。我们如果对细微学处经常以“无所谓”的态度去对待，渐渐地对大的戒律学处也会放松警惕，日复一日放逸下去，势必会造成严重后果。

我们在平时，对每一个很小的行为都应谨慎，保持寂静，这是佛弟子最基本的行为准则。小乘的教派中对此特别注重。在斯里兰卡、缅甸、泰国等南传佛教教化区，出家人仍保留着古朴的风格，他们的寂静调柔威仪，使无数世人见而生起信敬，也使他们的修行遍及四威仪



中，顺利地生起功德。大家应以此为鉴，为了修法成功，坚定地调整自己的举止。平时如法行为更要去坚固、保持，不合标准的当努力改正。

宜善劝勉人，不请饶益语，
恭敬且顶戴，恒为众人徒。

于他人处善巧求得的劝勉之语，或他人不请自说的忠言，自己要恭恭敬敬地听闻顶戴接受，应恒常恭谦地做众生之学徒。

"宜善劝勉人"有两种解释。其一是说我们应当经常运用智慧，善巧方便劝勉他人断恶行善，这当然要有智慧方便，自己要有一定功德才能做到。没有这种基础，自己尚是盲人，哪有能力给别人引路呢？另一种解释是：自己应向他人善巧地请求，以此而得到劝勉向上的善法教授。此偈从整体上看，是说修行人为成办善业，当恭谦地听受他人的饶益语，所以在此依第二种解释。

我们作为大乘修行人，为了顺利地成办善法，当恭敬地听取他人的饶益语。听取饶益语有两种情况，一是自己恭敬而又善巧地向他人请教，而得到善知识的教言。这方面我们大都知道一些依止善知识的方法，其中主要的是要恭敬、谦虚，请求教言时要善巧，得到教言后当精进依教奉行；二是"不请饶益语"，我们没有请求他人，但是他人好心好意给我们教诫。这时候，我们也应很乐意地接受，恭恭敬敬地听取。他人给我们的教诫，以智慧判断后，如果对自己的今生后世，对广大众生都有义利，就应很恭谦地将他当成善知识，像观想金刚上师一样顶戴、恭礼，在他面前以各种方式表示敬意、

感激，并且将教言铭记在心，真实地去奉行。当然，我们经过正确判别，认为他的话不如法，或自己还不能完全理解接受等，可以不奉行，但对劝告者也一定要如理如法地恭敬，切不可显出不悦的脸色或露出不屑的傲色。

大乘修行人应"恒为众人徒"，将所有众生看成善知识。应以清净心去看待他人，自己心怀谦下，以徒弟的身份去恭敬身边每一个人。能做到如此，修行则有很大长进。萨迦班智达说过："智者知识虽渊博，亦取他人之微德，长期如是行持者，速成一切智智位。"无论别人是什么人，在智者眼中都是善知识，别人的优点自己可以去学习，别人的不足处可以用来对照自己，"有则改之，无则加勉"。但是，我们很多人都未做到这点，经常对他人言行看不惯："哼！你这种人还要教诫我，你又做得怎么样……"满肚子的傲慢。不论你如何，如果不能从身边每个人身上学到有益知识，那证明你的修行还不够，还非智者。真正的智者，他遇到贤善的修行人，自是能获得大饶益，即使遇到一般村野百姓，也能与他们交谈而得益。如果自己有傲慢，不用说在一般人面前，就是在金刚上师面前也得不到点滴利益。

我们要圆满自己的德行，必须要保持谦虚，恭敬地做一切众生的弟子。以前宣化上人也说："我是一只小蚂蚁，我愿意住在一切众生的脚下；我是一条道路，愿所有众生从我身上由凡夫地步向佛果。"

一切妙隽语，皆赞为善说！
见人行福善，欢喜生赞叹。

对于他人所说的一切至理名言，都应称赞为善说！如果见到他人行持福德善法，就应真诚地随喜并加以赞叹！

在日常中，我们从各个方面能听闻、阅读到一些世出世间的善说。对这些劝人向上、激发人类美好情操、善良人格的语言，应该加以由衷赞美。无论什么人，在讲说对众生有利的语言时，我们如果觉得很好，就应当在他面前或背后如法地赞扬。善天论师说：“凡是能对治烦恼的一切善说，实际上都是佛的加持，与佛亲口所说无异，所以应当赞叹。”这个教证我们一定要记住。无论什么形式的语言、书籍，只要真正能利益众生，使众生离恶趋善、对治恶业烦恼，其实质上都是佛的无边慈悲威德事业，与佛亲口所说无有差别，因此我们理所当然地要去赞美。

在见到别人行持善法、积累福德资粮时，如供养三宝、放生、造塔庙等，这时自己也应从内心生起欢喜心，真诚地随喜他人的善行，也要以语言赞扬功德。恰美仁波切说：“如果别人行持善法时，自己不生嫉妒心，并且随喜赞叹，也能得到同样功德。”一般心地敦厚善良、谦虚的人，在看到别人修善法时，都会由衷地高兴，“好啊，太好了……”与自己亲手做这件事一样高兴，有时甚至还要超过。前段时间，我在坛城工地上与一个工人聊天，这个工人目不识丁，但他的善良敦厚，给了我很多启发。他一说话，就是赞叹他人的功德：“啊，这里的修行人真是了不起！整天闻思修行，功德真是不可思议。在末法时代，这是真正的光明宝灯啊……”“唉呀，

这个高僧大德的功德确实了不起！”他虽然穿得很破烂，但我觉得他内心是纯金般的质地。相比之下，我们一些人虽然有一些闻思智慧，在这方面差得很远。脑子里弯弯道道太多，虽然能明白别人做的善法功德很大，却多多少少要生一些嫉妒、攀比心理，总要绕弯子找别人的毛病，不愿意随喜功德。这种缺点不改过来，对自己积累资粮是一个很大的障碍。

暗称他人功，随和他人德；
闻人称己德，应忖自有无。

为避谄媚之嫌，应该暗中称赞别人的功德，并随和别人称扬他人功德；如果听到有人称说自己的功德，应思忖自己是否有所说之功德，而不应生骄傲。

我们在赞叹他人功德时，当面称赞也可以，但是最好是在他本人听不到、看不见的地方去赞扬。如果是当面称赞，极容易变成谄言，成为表面的吹捧。世间有许多人喜欢在当面吹捧别人，而在背地却诽谤别人，能在背后诚心称赞他人的很少很少。我们要称赞别人的功德，不能玩这套假把戏，当表里如一，他人真有功德时，自己应从内心去随喜赞扬。

“随和他人德”，在听到某人赞扬他人功德时，如果这个功德是真实的，我们也应随和，去随许他人赞美之词，切不可生嫉妒，去破坏他人随喜功德之善举。有些人听到别人赞叹任何人，都要在中间插言：“啊，这个人如何如何，很坏啊……”将在场人的随喜心全部破坏。这种过失无法衡量，他的下场也会如《二规教言论》中所说“恒时讥毁众人故，依怙神众无力护”。在《格



言宝藏论》、《自我教言》等很多智者的教言中，也强调过赞叹他人功德，是修行人应有的人格基础。

“闻人称己德，应忖自有无”——如果听到别人称扬自己在智慧福德各方面如何如何等一些好听的话，这时应当观察自己：是否真正具足这些功德呢？如果有，也不能生起慢心，应当思维这些功德都是上师三宝的加持恩赐而得。别人如何赞叹，也不能去执著，而应将这一切回向给众生，心里这样思维后，如树安住。如果自己根本没有别人所说的功德，那么别人只是在口头上说一种好听话而已，如同空谷回音，无有丝毫实质。别人赞言再多，自己没有的功德不要以为是真的，自己如果为一些虚假吹捧所陶醉，这是极愚蠢的表现。大家如果仔细去观察，会发现这类笑话时常在他人抑或自己身上发生。一些人出于某种目的给我们吹捧：“哎呀！你真是了不起，智慧这么锐利，身体这么胖，你肯定是转世活佛、空行母……”面对这些言词，我们应该头脑清醒，这些如同阳光下的肥皂泡，纵然七彩绚烂，也只是虚假影像而已。

一切行为喜，此喜价难沽；
故当依他德，安享随喜乐。

一切行为都是让自他得到欢喜，而且这种欢喜难以用金钱买到。所以我们应当依他人修善的功德，使自己安享随喜的快乐。

大乘行人所有修行的目的，是为了一切有情获得大安乐、大欢喜；世间的众生，他们一切行为也是为了自己与亲人们欢喜快乐。不论你是什么人，向往安乐这一

点是相同的。但这种欢喜、安乐，并不能用钱买到，世间上有钱的人很多，然而他们却很少有宁静安乐。真实而永恒的大欢乐，唯有通过闻思修行佛法，证悟法性才能得到。得到这种大安乐的修行人，佛教历史上有许多，我们都知道密勒日巴尊者，他是修行人中最好的榜样之一。在尊者的传记中，我们可以看到他恒常处于喜悦之中，远离了一切烦恼。他无论在哪儿，住在何种环境中，内心都充满着清净的快乐，也给旁人带来了快乐，这种快乐用尽世间一切金银财宝也是换不到的。

一个人心中始终保持安乐，这样对自己的人生、修行都会有很大帮助。心怀安乐者，遇到违缘、障碍，他心里很轻松，能妥善地处理，也就避免了许多不必要的痛苦。在世间，一些稍有智慧的人，他们运用了一点点佛法，一生中确实过得比常人快乐得多。我有一个同学叫泽比，是我从小学、中学到师范的同窗学友，现在是下罗学校的校长。他面白发黑，有双像天眼珠那样的明亮眼睛，充满活力，很喜欢唱歌跳舞。但他以前性格稍有一点忧郁、内向，后来进入甘孜师范读书，看了《格言宝藏论》等一些佛教方面的书籍，最后他懂得了“不论对任何一件事，都不能有太大执著，如果执著太大，心里就会有很多痛苦”，以此而改变了他的一生。去年我们见了一面，相别了十几年，他仍是很年轻，而其他同学都没有逃脱岁月流逝的雕琢，都显得有些衰老。我问他这十几年是怎么生活的，居然保持了这么年轻的容貌，他说：“我对什么都没有太大执著，家庭、单位，我总以一种淡然的心境去对待，好像没有经历过很大痛

苦，我虽然没有出家缘分，但喜欢念心咒、看佛教书籍，一直不间断。对其他劳心之事，不得不做的就去做，做完了就扔到一边，没有费很大心力去执著。也许因为我这种处世方法，我现在过得很顺，心里总是流淌着欢乐，三宝的加持真是不可思议！”我看他确实过得比一般人要豁达快乐，真正从修学佛法中得到了一点利益。

我们也应恒常保持着安乐心境，以豁达宽广的心怀去对待一切，放下种种不必要的忧虑痛苦。我想大家现在的生活没有什么可忧虑的，在学院里的日子，其实很快乐。再过几十年，我们再回忆现在，可能要大发感慨：“啊，当时我们的生活确实是法喜充满，整个大地哪还有比得上那块地方，有那么多快乐的修行人呢！”你们有些人，现在因一些小违缘，有时也许起一些烦恼：“哎，没有蔬菜吃，真苦呀！”“今天‘床头屋漏无干处’了，上师三宝啊，赐给我晴天吧！”……但这些算不上违缘、痛苦，几十年以后，再回忆现在这种生活，一切都会变得快乐而美好。就像上师如意宝所说：“自己一生，到过世界许多地方，也有许多人很尊敬自己，世间种种圆满丰裕生活也经历了。但这些根本比不上年轻时在石渠求学的生活，那是一生中最幸福的日子。当时虽然吃穿各方面很缺，可是那时金刚上师的慈悲甘露、欢快无忧的金刚道友们……一生中再也没有比那时更快乐的时光！”我们要经常想想上师这方面的教言，不要为一些小困难而牵肠挂肚。也许有些人心里有以往的创伤，因而经常处于忧郁与痛苦的回忆之中，这些都应抛弃，一切都已过去了。今生得到了宝贵的人生，依止了

大善知识，在这样殊胜的正法中心闻思佛法，人生还有什么比这更幸福呢！大家一定要将内心的一切疙瘩解开，以轻松喜悦的心境来修习佛法。

喜悦的心情很难得到，偶尔得到也难以保持。我们以各种方便遣除忧伤苦恼，生起这种喜悦后，应时时刻刻以贤良、清净心去看待周围的一切，不仅要努力帮助其他有情，使自他都生起安乐；还要借助别人行持善法的功德使自己生起安乐。每当自己听到或见到别人行持善法时，应真诚地随喜，这样就会以他人的善行，使自己享受同样的安乐，也使自己增上了善法功德，今生来世都能得到大安乐。如果我们相续中，有嫉妒等恶心，那在见到别人的善法功德时，肯定会生起烦恼，自己不但得不到利益，反而生起痛苦，给自己即生后世带来极大恶果。这种自己残害自己的愚痴行为，每一个有头脑的人，我相信都会如避毒蛇、火坑一样，迅速远离。

如是今无损，来世乐亦多；
反之因嫉苦，后世苦更增。

如果这样去随喜，对自己今生没有什么损害，来世还会获得很多的安乐；反之，于他人功德生嗔恨，内心会因嫉妒而忧苦，后世还会遭受更大的痛苦。

我们对别人修行善法的随喜，只是一念清净的认许、赞叹、欢喜之心，这种心念，对自己各方面没有一点损害。比如说他人布施了很多财产、行持了许多善法，我去至心地为他的善行欢喜、赞叹，这样我自己的财产、地位或出世间的闻思修行功德，会不会受到损害呢？一点也不会。不但无有损害，而且自己也会因此生起数数



喜乐，净化嫉妒烦恼，增上了福德。同时，自己也会因此而向这些修行善法者靠齐，上进心会日益增长。这些善根在来世更会增胜，暂时能让我们得到人天福报，究竟能使自己证悟无上安乐佛果。

如果我们没有这样去随喜，见到别人行持善法，享受快乐时，自己反而生起嫉妒，或对他人生起嗔恨。比如说某人圆满闻思或背诵了某部论典，自己见到后对他很不满意，这对自己会不会有利益呢？自然是一丝毫也不会有。不但没有功德利益，反而会因此感受嫉妒烦恼的痛苦。嫉妒烦恼烧心的痛苦，许多人都有过不同程度感受，有时就与刀割火烧一般，令人无法忍受。藏族人的谚语说："具有嫉妒心者，始终得不到安乐；具有傲慢心者，始终得不到功德。"自己希求安乐富贵，而不希望别人超过自己，有了这种嫉妒烦恼，肯定会嗔恨诽谤他人，不承认他人的功德，在不知不觉中造下恶业。到来世，也会因这些恶业的成熟而感受更大痛苦。

世间有许多人往往因嫉妒而徒然自伤，而他们都不能自我觉察。有人一听到别人的功德，脸色就开始发生变化，内心如着了火一般，烫得他无法安坐……这种人应好好反省自己：为什么要生起这种恶心呢？汉地有禅师说过："他家富贵因缘定，嫉什么？前世不修今受苦，怨什么？"他人的安乐富贵是他人修习善业而得，自己贫穷无福智慧低下是自己修善法不力的报应，这些都没有什么可嫉妒、怨恨的。命运掌握在自己手中，你如果想得到如同他人一样的功德，当尽力断除嫉妒，真诚地去随喜他人功德！胸怀坦荡、善良的人，一个愿一切众

生得到安乐的人，他会为所有人的福乐而数数生起欢喜心，所有人的福善功德因此而在他相续中同样生起。这样的人，福德善根怎么会不迅速增长、直趋圆满呢！

出言当称意，义明语相关，
悦意离贪嗔，柔和调适中。

与人谈话时，出言应当契合对方心意；所说意义应当清晰，而且言语要前后连贯；所说的要令人喜悦，远离贪爱嗔恨；语言音调要柔和，吐词发音的高低快慢要适中。

《入行论》是寂天论师摄集经藏中有关大乘菩萨的修法窍诀而成。本师释迦牟尼佛给弟子们所传授的有关谈话的善巧方便，已在此偈中很精简地集中，这些方便法无论你修习大小乘哪一宗派，都需要去学习。这些谈话窍诀，假如你能圆满地做到，你的谈吐一定会使听众倾倒叹服。

在内教经论中，有关谈话的善巧方便，在《法句经·言语品》、《国王教言·言语品》中，都讲得很详细。麦彭仁波切说："世间的许多亲怨恩仇，都是由说话而引起。"大家可以经常看到国际上许多大事以及身边的小事，往往由说话而引起，也由说话而转变、消止，所以谈话时我们一定要注意内容、方式、技巧。上师如意宝也教诫我们："无论你是出家或是在家，说话方面不掌握一些窍诀，会带来很多不方便。"希望大家认真听习这个偈词的内容，将这些窍诀反复地运用，这样对自己的修行、弘法、生活等各方面，都将会产生深远积极影响。



“出言当称意”——我们与别人谈话时，谈话内容、方式，要适合对方根基意乐。世间众生，各自的根基、习气千差万别，因此各自兴趣意乐也不同。有些话我们自己觉得非常好，但别人不一定接受，所以在谈话前，最好先对听者职业习性等各方面有所了解。如果先没有条件了解，也要在谈话时仔细观察，由对方表情而判断他是否对正在进行的话题有兴趣，如果对方生起了厌烦心，应迅速转变话题、方式。要不然，你不观察对方，自己高谈阔论，滔滔不绝，而对方东张西望，心不在焉，什么也听不进去。当然，我们佛弟子谈论的话题与方式，一定要随顺佛法，但是谈佛法的层次与方式，应该适机。大家都知道佛陀的十大弟子中，说法第一是富楼那尊者。富楼那尊者见到医生就说适合医生的法；见到官吏就说适合官吏的法；见到农夫就说适合农夫的法……应机而施教，不拘泥于框框套套。这方面的窍诀，靠知识面、生活阅历等长期锻炼与培养，方能灵活地运用。

“义明语相关”——说话时，应当将中心意义表达清楚。说一番话，要有一个鲜明的主题，所有话都要紧紧围绕主题而说，让听者能清晰地理解你要阐述的意义。如果东一句、西一句，无有中心地乱讲一通，听者就会如处云里雾里，不知道你在说什么，像这种谈话又有什么效果呢？如果是很简单的话题，你直接以三言两语说出来，然后再加补充细说；如果是较复杂的话题，最好先列出提纲，一层层将重点突出；或者举出中心，再从各方面去论述其分支……这样，听者一听就能明白，简洁明快，大家既省事又省时间。

在谈话过程中，所谈的话语要连贯。连贯之一是意义要连贯，即前言后语都要围绕主题，意义不能脱节。如果要换一个层次，或从另一个角度来讲，也不要扯得太远，而且要加以说明；其二是语气语调等方面要连贯，谈吐方式、语言风格等方面，应保持统一连续。如果说话断断续续，也会因此而影响听众的兴趣。

“悦意离贪嗔”——“悦意”是指说话温和慈爱，使别人生起喜悦，乐意接受，这也是菩萨四摄法之一的爱语。一个人如果心中充满了慈爱、善良，充满了对他人的关切，所说话语也就会让他人感到悦意。当然，说话时言词平和、亲切，说劝勉语委婉、含蓄，这些善巧方便，也是使对方生起悦意的重要前提。华智仁波切所作的《莲苑歌舞》中，描写蜜蜂达阳与阿宁之间，“爱语相述悦耳美言，从未曾闻厉声相责”，生活因此而过得幸福，不像一般人的家庭那样，因言语而风波四起，冲突不断。

“离贪嗔”指说话中要断除贪嗔的语言。在谈话时，自己须保持正知，保持纯正清净的语言，摈弃贪嗔染污意乐，使谈吐远离贪爱、嗔恚等不正语。在《海意经》中，详细阐述了我们修行人的语言中应远离衰弱语、粗诳语、炽燃语、不实语、贪顺卑下语、嗔害语等六十四种有垢语。在《十地经》、《法集经》等经典中，对此也有很多规定，尤其强调了以贪心、嗔心引起的语言，修行人必须远离。

“柔和调适中”——“柔和”指断除粗恶话语，以温和文雅的语言方式与人交谈。阿底峡尊者在《菩萨宝

鬘论》中也说大乘行人“当说温和诚实语”。用柔和委婉的方式去说话，自己要阐述的意义同样能很清晰地表达，而且也能使听者接受，一些争议与冲突，也就能平静地解决。有些人说话全然不注意这点，一开口就带着刺，横来直去，将别人的心刺痛，这样没有必要，也不会有什么好结果。即使你说的话真实合理，对他人有利等等，但方式过于粗硬，像呵斥责骂一样，一般人无法接受你的开导，说不定还要与你顶撞。在《亲友书》中，龙树菩萨也教诫过：“佛说语言有三种，称心真实颠倒说，犹如蜂蜜鲜花粪，唯一当弃最末者。”美语如蜜，实语如花，而虚言如不净粪，作为修行人，最好的语言是美语，即以悦意可人的方式说真实语，给人的心灵带来美好感受。希望你们今后切实注意自己的语言，尽量做到柔和。

“调适中”指说话声调要适当，高低快慢要适中，每次说话不要太多太久，也不要太少。一次说很长时间，话太多，别人听了会厌烦、记不住；说得过于精简，别人也听不懂。然后，说话不能太快，说得太快了，噼噼啪啪，别人没法听清楚，也无法反应过来；但说得太慢，一句话说上几分钟，怕耽误时间的人不愿听，坐下来听的人也很快就睡着了。还有音调高低亦须注意，说话声太大，像吵架一样，很刺耳，令人全身不舒服；但声音太小，对方听不清，也显得你怯弱等有许多弊端。当然，说话声调的快慢高低，在场合不同需要一定调整，但必须要注意能让听众接受，能配合自己表达的意义。这些需要大家在日常中细心揣摩，自己去学习。

眼见有情时，诚慈而视之，
念我依于彼，乃能成佛道。

当我见到有情时，心里应该想到：我必须依靠他们作助缘，才能修成佛果。因此而用诚恳慈爱的眼光看待他们。

本颂在藏文原版中，此偈词句顺序与此不同，“诚慈而视之”是最后一句。当然，译者在此作这样的调整也可以。

我们修持菩萨行的行人，平常看到众生时，无论是高贵贫贱，无论是哪一道有情，对任何一个都应用慈爱目光去看待，都应该以发自内心的尊重、珍爱之心去对待。作者提出这种要求，当然不是无缘无故，而是有其深刻、充分的理由。这个理由在经论中，有多层次的阐述，在此作者以“众生是自己成佛助缘”为理由而阐述。我们修大乘佛法者，从最初发无上菩提心，中间修持六度万行积累资粮，到最后证悟圆满正觉果位，都要依靠众生方能成就。如果没有众生，“为利众生愿成佛”的菩提心，无有发起基础；布施、忍辱等福德资粮无从积累；自觉、觉他、觉行圆满的佛果也无法成就。所以，我们见到众生时，应立即想到他是我们的成佛助缘，是我们的大恩者，以此而自然地从内心流露出“视之犹胜摩尼宝”的尊重、珍爱之情，不断地增上自己善良清净意乐。

我们也都知道《六祖坛经》中说过：“凡夫即佛，烦恼即菩提。”从实相上看，众生与佛无有差别；从现相上看，每一个众生都是未来佛，现在是佛之因。从这





些角度来看，我们对每一个众生也应如佛陀一样去恭敬。在本论的后面部分也说“有情助成佛，故说生佛等”，众生既然与佛同等，作为佛子的大乘行人，对三世诸佛都要礼敬皈依，那对众生焉能不去加以尊重呢？

在《般若摄颂》中说：“趣入佛乘者，应于诸众生，平等父母视。”《菩萨宝鬘论》中也说过：“若见一切众生时，当发父母兄弟心。”这些要我们尊敬一切众生的教言，在其他经论中尚有许多。作为行持善法者，这是极为重要的教言，而且每一个大乘行人必须做到这点。如果从内心不能将每一个众生当作父母，当作自己的成佛助缘，或与佛平等观待，那自己的菩提心无法生起、稳固增上，直至究竟。

此处已经很清楚地叙述了“诚慈视众生”的重要性，希望大家乃至未能任运生起尊敬每一个众生的心念前，努力去作如是的观修。关于尊敬众生这点，有些人在表面上做得很像，成天笑嘻嘻的，见到每一个众生时，似乎都很尊敬，但内心仍是对许多人不满：“这个人是坏人；那个人是愚笨者；那个是下等人……”这种藐视心不改，他离菩提道就会越来越远。我们修行人应该心怀质直，表里如一，应当从内心去充分、圆满地认识众生对自己的恩德，众生的胜义本质与佛无二。如果对这些道理生起了定解，自己也就会毫无虚伪将众生平等地观为父母，或进一步观为佛陀圣尊等，于无勤中，积聚起巨大福慧资粮.

热衷恒修善，或依对治兴。
施恩悲福田，成就大福善。

恒常以猛厉意乐去修习善法，或者以强烈对治心而修善法。依这些发心，如果对三宝福田、父母师长等恩田，苦难众生悲田，进行供养布施，就会成就广大的福善。

修持善业时，必须明白怎样才能成就大善业。如果不抓住重点，纵然我们用很长时间去修善法，也不能积聚起大福德资粮。此偈便为我们指出了成就大福德善根的几个条件：发心意乐加行——热衷；时间的加行——恒久；方法——依对治而兴；对境——恩悲福田。依靠这几个条件去修善法，功德非常大。在《亲友书》中也说：“恒贪不具对治法，功德主田之事生。”意思是若具足猛烈意乐、时间长久、对治违缘，对境依殊胜福田或悲田五种条件，无论修善造恶，其力量都非常大，与此处所言大致相同。

此处第一个条件是“热衷”，热衷是强烈的欢喜、信心，指发心意乐猛烈积极。心是万法的制造者，我们在修善法时，如果善心强而有力，则所修善法具足大功德。我们要成就大善法，首先必须具足这一点；第二是“恒常修持”，即修善法要持之以恒，以长久心去修持善法，则定能积累起大善根；第三是“对治心要强烈”，在修持善法中，对治烦恼的意乐要强烈。每一种善法都有对治某种烦恼的特别功用，比如说布施能对治贪吝之心；忍辱能对治嗔恚。我们在修持善法时，必须要发起强烈对治心，以此而得到很大的断烦恼功德。同时，对修法中生起的一切逆品烦恼违缘必须对治，否则无法圆满善法；第四是“依殊胜对境”——恩悲福田，“恩田”

指父母长辈、传法上师等，对自己有生养教育恩德的人；“悲田”指陷于饥饿贫困等各种苦难的众生，比如说经常在街上流浪的乞丐，或者如阿底峡尊者所说“长期的病人、远来的客人”等这些人无依无靠，处于极可悲悯的处境；“福田”指上师三宝。我们对这些殊胜对境去供养、布施，依之修持各种善法，可以在短时间内积累很广大的福德资粮。

如果我们能具足——恒毅、长久发心、强烈意乐，切实针对烦恼、以恩悲福田为对境，而修持供养、布施等各种善法，根索曲扎仁波切的讲义中说过：“即使布施之物极微薄，但是依靠上述恩悲福田等殊胜缘起力，自己于很短时间内也能获得无量的福德资粮。”这些修善积资的善巧方便，如果我们没有通达，在修行过程中虽然花了很长时间和力气，但只能是事倍功半，福德资粮无法迅速增长。

善巧具信已，即当常修善；
众善己应为，谁亦不仰仗。

通达了上述善巧方便，且具足信心后，就应当经常去修习利益自他的善法。一切善法都应主动去修学，不要依赖他人的督促、帮助。

我们修持善法，除了必须掌握如上所述的善巧方便外，对自己所修善法还要善巧地了解。如果不精通善巧，那什么法也无法修好。举个例子说：你要修持中观法门，首先必须先了解中观法门的内容，抉择胜见，具足此后方有修持基础；有了善巧的基础，还必须具足强烈信心，没有信心，修任何法也不会得到成就；具足善巧和信心

后，还要保持恒常修行，因为修行是长期的事业，需要长久努力方能得到成功，历代高僧大德们都是将一生时间全部投入修行佛法事业，才使自己登上成就的殿堂。

具足了善巧、信心和长久心后，我们要去主动、积极地修行，不要有依赖心，有别人督促、帮助你才去修法。在《大集经·无尽意菩萨品》中说：“菩萨独自披上无上菩提心的精进铠甲。”《经庄严论》中也说过，大乘菩萨见到众生的痛苦时，不必要他人来劝导，必定会去饶益他，如果要别人去劝励他，这是可笑和可耻的事情。大乘菩萨利生修行，是主动而积极的，并不需要他人劝勉，因为大乘菩萨将解脱众生当成本分工作，就像我们吃饭穿衣一样。我们作为修习大乘佛法的行人，如果生起了菩提心，一定要时刻不忘“众善己应为，谁亦不仰仗”，一切善法都应主动去承担。如果要别人劝导、帮助，自己才去修行，这不是大乘佛子的行径。

在《格言宝藏论》中说：“常依他人扶持者，一旦此人会遭殃；犹如天鹅携乌龟，终于摔死于地上。”如果自己不去努力，只是倚靠他人，世间小事也成功不了，更何况说是天上天下最大的成佛事业。古人常说学佛出家，是三界中无比的大事，非帝王将相所能比。这样的大事只有靠自己勇猛无畏、果断地去清除菩提道上一切障碍，努力积聚二资，不达成佛彼岸，决不罢休。具足这样的气魄，方有成就的可能。

《华严经》中说修行人“应于一切时，勇猛大精进”，这是我们修行中的关键。特别是这样的年代，很多修行人缺乏这种大丈夫气魄，在修行中经常放逸，没有他人

劝勉，自己就不去精进修行。就像我们有些人背诵经论一样，如果没有上师督促，自己就放弃了，一点自觉主动性也没有。这种坏习惯不改变，你的菩提心能不能护持，你的修行最终会如何呢？你们应该好好想想。成佛是自己的事，是所有不甘堕落者的终极大事，你们看看本师释迦牟尼佛在因地是如何去勇猛精进地修行，以往高僧大德是怎样为自他利益事业而修苦行，如果能时刻不忘这些教言与往昔修行人的典范，相信大家自主自强、勇猛精进之心也一定能蒸蒸日上！

施等波罗蜜，层层渐升进；
勿因小失大，大处思利他。

布施、持戒等六波罗蜜的修习，应依次第层层增上而行；不要因拘泥于小小德行而舍去较大善法，善法大小应该在利他层面上去考虑。

“六波罗蜜多”——布施、持戒、安忍、精进、静虑、般若，这是大乘菩萨所有法门的总摄。在此六度之中，有一定先后次第，在布施功德的基础上才产生持戒，在持戒的基础上再出生安忍……依次由前前而生后后。在《经庄严论》中对此有较详的论述。六度法是佛陀依众生的根器而设的次第法门。像上高楼一样，如果有一层层的阶梯，我们就能很顺利地到达楼顶，同样，我们依六度法门，也能稳固地层层上进，顺利成就佛果。所以，这个次第大家一定要清楚，了知后要去依教“层层渐升进”。

“勿因小失大”——不要为小利而失大利。在修行过程中，要善巧于取舍。善法有大小之分，当自己的力

量无法兼顾时，不要因小而失大，应舍小取大。比如说持戒与布施比起来，持戒功德相对要大得多，因此在修习持戒时，就应将持戒放在首要位置，布施次之。世亲论师说过：“如大海水与牛迹水，其量相差悬殊；持戒功德与布施功德亦如是，百年布施不如一日持戒。因行布施容易，世间屠户等劣种人也可做到，但持戒并非如此。”要做到持戒，必须要对三宝有信心，有一定正知正念。这点大家都应明白，在求证菩提的修行中，要观察诸善法功德大小，不能拘泥于小善而舍大善。在《百喻经》里有一个故事，说一个小孩为了一块糖，而将家里的金银财宝给了小偷，比喻有些人舍大利而取小利，这是极其愚痴的行为，在我们修行中应切实加以注意。

在此，有些人或许有疑惑：本论前面说“经说布施时，可舍微细戒”，与此处不是矛盾了吗？一点也不矛盾，前面说“可舍微细戒”，是针对修学布施者的层次而说，其实也是观待于义利大小而言。因为“大处思利他”，大乘菩萨行善法的大小标准是依利益他人大小而分，对众生利益大的行为是大善，利益小的是小善。如果布施对众生利益较大时，对支分微细戒律是可以开许的。在《无尽慧经》中对此有专门论述：比如有人远来向安住寂静处的菩萨求法，而菩萨正在守持禁语寂静安住等戒，这时如果菩萨不舍禁戒，不为求法者布施教言，则为因小而失大，根本戒也就触犯了；如果为利益他人毁坏禁语等微细学处，不但没有过失，而且有很大功德。但是，这种开许在一般情况下只限于微细的支分戒，如果布施与主要戒条有抵触，就要舍布施而持戒，因为这

时持戒功德远远大于布施。

在此取舍过程中，我们应当依教证与清净智慧来选择。到底何种善法能真正利益众生，并不是以一般凡夫所谓的好心好意抑或恶意之标准而定，因为凡夫人智慧低劣，看不到长远因果，有些事表面与其真实面有很大差别。再者，如果以智慧深入思辨自己的发心，有时虽然好像是利益众生，实际上大多数是以利益自己为出发点，为自私自利而行表面的利他之行，这样不但无有功德，反而有过失。所以在此过程中，必须用智慧来摄持，防止自己造恶业。现在这个时代，许多人口头上说得很好听：我要弘法利生，因而大兴土木造庙子、塑佛像、讲开示……做很多表面上的善法，但真正目的却落在追求名闻利养、自己今生后世的人天福报上，这种作法实际上没有多大意义。

真正的大乘菩萨，他的所行有时从表面上看可能与利益众生无关，有时甚至是为了个人利益，但实际上，他一切行事皆是利益众生的甚深密行。他在为一件似乎私事忙碌时，实际上要牵涉到很多众生的利益，就像密勒日巴尊者一样，一生都在寂静山中独自修行，而他的个人修行利益了所有众生，这一点必须用智慧火眼金睛仔细地观察。现代商业社会是龙蛇混杂，名优产品与假冒伪劣产品掺杂在一起，一般人很难分辨清楚；佛教界也是如此，不以智慧去观察，极难辨出真假。

辛三、（饶益有情戒）分三：壬一、饶益有情；壬二、以财法而摄受；壬三、防护他人之不信。

壬一、（饶益有情）：

前理既已明，应勤饶益他，
慧远具悲者，佛亦开诸遮。

明白了上述道理后，就应该精勤利他。具有深远智慧的大悲佛陀，为此对菩萨开许了一些身语遮戒。

前面已将菩萨的摄律仪戒、摄善法戒一一阐明。修持了这些学处后，应以六度四摄法精进地利乐一切众生。大家都知道，大乘菩萨一切学处其根本出发点，即是利益一切众生。阿底峡尊者也强调过：大乘与小乘的划分是以菩提心而区分。修行人发菩提心，进入大乘后，自己的一切心念言行都应以利益众生为出发点，修习摄律仪戒、摄善法戒成熟自善根，然后修习于无助伴者、愚痴者、有恩者、忧苦者等十一类有情，如其所应而作义利的饶益有情戒。

在对众生作义利过程中，如有些行为不得不与律仪戒发生抵触，那时该如何取舍呢？如果为利益他人而犯律仪戒，会不会堕地狱呢？在此，本师释迦牟尼佛有些开许，如果在真实地饶益众生中，不得不去违背身口的律仪，也可以开许。佛作这些开许，并非随意而作，而是依据他通达三世一切的甚深智慧与无边大悲心。“慧远具悲者”指佛陀，佛陀圆满了如所有智与尽所有智，能现见万法，如果众生造了恶业将堕落，佛陀能了知无碍，并依无缘大悲心，佛陀一定会挽救。所以，佛陀作的开遮，我们尽可依循而行。在对众生有很大利益时，佛开许一般情况下遮止的身口七支不善业等律仪戒（十不善业中的身语七支）。在《善巧方便经》中说：“商主以大悲心杀一恶人，摧坏多劫生死流转。”这个公案大家都知道，



本师释迦牟尼佛在因地，转生为大悲商主行持菩萨行时，有一黑人持短矛者预谋杀五百菩萨，为了制止他因恶行而堕落地狱，大悲商主以宁愿自己下地狱的悲心，杀死了黑人持短矛者。依凭这种勇猛的发心，大悲商主圆满了十万大劫的资粮；另外也有公案说婆罗门星宿为了救护婆罗门女，而生大悲心，坏自梵行与婆罗门女成家，依此悲心，也圆满了一万劫的资粮。

在根索曲扎仁波切的讲义中，也引用了这两个教证，但与华智仁波切在《大圆满前行引导文》中所讲的稍有不同，可能是各自出处的经典不同。这也没有什么可疑惑的，因不同经典是佛陀针对不同根基的众生、在不同时处而说。佛在小乘戒中严格遮止的律仪，在大乘根基的行者前，为了饶益众生，佛也开许了身口遮戒。在《入行论》大讲义中，对身口七种遮戒的开许讲得很详细，与《大圆满前行引导文》中相同。

在《学集论》中，也引用了《善巧方便经》，说出家菩萨为了利益有情，对别解脱戒的根本戒也有开许之处；《宝云经》中也有同类教证；在宗喀巴大师的《菩提正道菩萨戒论》中（P204-217，此于性罪与别解脱戒差别）对此七支开遮广引《瑜伽师地论》而详作了阐述。佛经中的这些开许和遮止都是为究竟利益众生，在一般情况下，为了防止损害众生而作遮止，而在特别情况下，“由具悲愍非为恶”，不但不是恶行，而且是很大的善行。但这必须依靠真实而坚定的饶益他人之心，一般修行者只有相似悲心，所以不能开许，这些大家应详阅戒论。

我们一般凡夫，口头上说为了饶益他人，或者以一

些相似的悲心，去做不如法的各种行为，这些都是自相恶业，绝不开许。内心的贪嗔烦恼不断除，以这些烦恼为因去行事，无论你口里说得多妙，心里想得多美，但只要与戒律相违，定会招致不可思议的恶报。一些人见到佛经中有这样的公案或开许，他们就以此为由而蠢蠢欲动。这类人当切实留意，狮子跳的山涧，狐狸不能跟着去跳；凡夫没有大菩萨那样的智慧和悲心，因而大菩萨的行径，凡夫没有能力去完全仿效实行。根索曲扎仁波切在讲义中说：“出家菩萨对淫戒、杀戒都没有开许，如果是为了真实利益众生不得不行持，则应先舍戒，后方可行持。”他也引用了很多教证理证，但在此不再广述。

总之，这类开许是佛以深远智慧观察微细奥妙的因果而作，是诸获得无染清净意乐的菩萨行境，是极微细难行之处。我们应当观察自心，自己不具足这种能力、境界前，应老老实实地遵律仪戒而行。而且，大家一定要注意，这类开许只限于身语律仪，对心意的遮戒，任何时处都没有开许。因诸法的善恶，都由内心意乐而决定，心不清净则身口诸业都不清净。

壬二、（以财法而摄受）：

食当与堕者，无怙住戒者，
己食唯适量；三衣余尽施。

平时应当将自己的食物分与堕落恶趣者、无依无靠的贫穷者及安住净戒者，自己只吃适量食物；在财物方面，除了三衣、经书、法器外，其余应全部布施出去。

布施财物主要是在家菩萨所修的法。如果是出家菩



萨，应以法布施为主，生活方面是以化缘乞食而行，如果乞得些微食物，应分成四份，三份用来上供下施，一份自己享用。首先，应供养安住清净戒律者——金刚上师和诸佛菩萨、本尊、空行、护法。这时须注意：对圣尊等殊胜对境应“献新”——即所得饮食在自己尚未享用前，以新鲜洁净部分上供，比如今天得到一钵饭，一杯清净的泉水，自己还未享用前，先取一点供养上师三宝，这叫“献新”。此处“住戒者”也包括持守戒律的梵行者，像乞食比丘、住山苦行的瑜伽士等；第二“与堕者”，堕者指因恶业而堕落的众生，这些众生中有的显现可见，如狗、鱼等旁生，有的隐相不现，非凡夫肉眼所能见，如饿鬼、地狱众生等。对旁生施食比较简单，一边施给它们食物，一边念一些经咒为它们发愿回向功德，愿它们早日离苦得乐。为饿鬼中阴众生施食，要念仪轨咒语加持，它们才能享受，在施食时，要以大悲心为它们回向功德，愿它们早脱恶趣等；第三“无怙”，指无依无靠的贫苦者，他们往昔没有布施、积累福德，所以现在非常贫穷，缺衣少食，处于极其悲惨境遇中。我们每次得到食物时，都应分给他们一份。这样上供下施后，留下的食物自己便可以享用了。在律藏中，对这些有详细规定。

自己在受用食物时，应该适量，不要吃得太多。《亲友书》中说：“了知饮食如良药，无有贪嗔而享用，非为骄横体健朗，唯一为使身生存。”吃得太多，身体会很肥胖，自己会为此生起慢心：“啊，我这么胖，福报真不错……”吃得过多，昏沉也厉害。有些人吃完中午

饭，下午一直处于昏睡状态，这就证明吃得过多。吃饭也不能过少，如果过少，身体变得瘦弱，没有精力去闻思修习，对上师三宝的信心也生不起来。特别是初学者，生活如果太困难，就会为维持生活而分心，没有吃饱时心里很难压制饥饿痛苦，身体也没办法维持。如果自己的食物很少，不布施也是开许的。在佛经中，在食物方面也要求修行者依中道而行，不能刻意去挑择。但是，我们去汉地时，许多居士必定会要我们吃很多，吃少了他们就不高兴，说是吃得越多、吃得越好，功德就越大，不知这种说法有何依据，也可能是他们的祖传教言吧。

在其他财产方面，出家人除三衣、钵盂、经书、法器（包括铃、杵、手鼓等修法必用品）之外，其余一切都应舍施。出家人的三衣不能布施，戒律中未作过开许，因三衣是出家人与外道、世俗人在外表上的区分标志，如果有人将三衣布施，可能他想还俗吧。有些人不懂戒律，觉得上师恩德很大，自己没有其他供养，就将自己的三衣供养给上师，这也是不行的。

修行正法身，莫为小故伤；
行此众生愿，迅速得圆满。

用来修行正法的身体，不要为了区区小善而损害它；依靠身体修行正法，可以迅速得到满足众生愿望的能力。

人身是修习正法的基础。要修习佛法、度化众生，人身是关键，如果没有很大必要，绝不能随意去损伤身体。大乘菩萨学处中有规定，如果对众生利益不大，为小善而砍断四肢等身分，或经常不吃不喝，行一些无有



义利的苦行，折磨自身，这是外道的行径，是绝对不开许的。我们修持正法的暇满人身，是往昔于累劫中持戒积福所得的善果，利用这个人身，可以圆满广大资粮，利益无量众生。这样宝贵的修法工具，如果随随便便损坏了，这是对自他众生极不负责的行为。

现在汉地、藏地都有一些人燃指烧身供佛，这些在佛经中也有宣说，但佛经中所说的并非只是表面形象，而有其深奥密意（《法华经·药王菩萨本事品》大家反复细阅）。如果自己的见解信心不达到一定层次，只是烧掉肉身，而不能烧掉执见，这样的行为并没有很大意义。而且，如果为了一些小愿心，或者是为了个人的解脱，将自己的身体损坏，对大乘菩萨是绝不开许的。

针对有福缘入大乘法门者来说，人身是极为稀有难得的珍宝，依靠人身宝，能够很快成就菩提，满足众生的各种愿望意乐。假如我们没有健全的身体，很多利生事业无法进行。在这个层次上，经论中宣说了人身是宝、是解脱舟、是我们在三界中度脱自他的好工具等许多教言。圣天论师在《四百论》中说："虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。"我们一方面应认识自身的构成质地，不去贪执，不去为它造恶业；一方面应当有效地利用这个工具，让它充分发挥作用积聚大福德，利益众生。在此过程中，如果轻易损坏，无论显宗、密宗的经续中，对此都是禁止的。

悲愿未清净，不应施此身；
今世或他生，利大乃可舍。

在大悲心尚未清净以前，不应该随便施舍自己的身

体，无论在今生或来世，为了成办大利益才可考虑舍身。

"悲愿"一词，在藏文中原颂为"大悲心"。悲心在不同层次修行人相续中，其层次也不一样。我们初入佛门的凡夫人，虽然有一些相似悲心，但这种悲心并不是那么坚固清净，因它毕竟是凡夫相续中的一种悲悯，有一些自私自利的成分。印度布布达论师说："在尚未能平等观待亲仇之前，大悲心还没有清净，乃至证得了初地以上，大悲心方算清净。"善天论师也说过："凡夫出家人连三衣都不可舍弃，更何况身体呢！未登地前不可粗暴地布施自身。"根霍仁波切也说："一地菩萨以上，方可布施自身，未登地前，即使于加行地，其大悲心尚未清净。"这些教证将清净大悲心与施身界限说得很清楚。

但所有布施身体的人是否已登地呢？这也不一定。前面三位论师讲的只是大原则，并不排除有一些特殊情况。上师如意宝说："按原则上讲，清净大悲心，一地以上的菩萨才具备。但有些特殊情况下，未登地的凡夫其悲心异常强烈，也有因此而施身的。阿底峡尊者有一位上师名达玛局吉达，他未登初地时，就将自己的身肉布施给了他人，因他未证空性，生起极大痛苦，但他的大悲心异常猛厉，也没有生起后悔心。"

一般情况下，规定在大悲心未清净前不能布施身体支分，有两个原因：第一、凡夫悲心尚未清净坚固，故施身后极易生后悔心。一个身执未尽的凡夫，开始时因某种因缘，施身誓愿很可能生起，但真正一块块地将身肉割下时，他很难忍受这种苦痛，那时心里自然会生起

懊悔之心，施身之功德全部毁坏。所以，在悲心未净前，舍弃身体是不开许的，这一点我们要清楚。道友们在心中可以发愿：为一切众生舍弃身体。但真正要实行，应于自己的大悲心清净时方可；第二、在施身时，应具备观察受施者的能力。如果对方是一些邪魔，专为毁坏你的身体而来，另外一些精神失常者向你索要身体，这两种情况不属于“利大”之范围，你贸然舍弃身体，不但没有义利，反而有过失。

在《宝云经》、《虚空藏经》中说：“非时布施身，是为魔业。”时机、因缘尚未成熟前，施身属于魔业，是大恶业，我们应该记住这个教证。如果自己尚是凡夫，在大悲心没有清净前，就冒冒失失地布施身体，随后又会生起后悔心，将前面的善法功德摧毁；而且这也可能是邪魔的引诱，为了中断佛法事业而来索要身体，此时你舍掉身体毫无意义，也给自己带来不良后果。贾操杰大师在讲义中说：“爱他如自的清净悲心未成就前，不能舍身体，否则反成魔业。”爱他如自——将别人的身体与自身视为平等而爱护，我们是否有这种境界呢？如果没有修证到这种自他平等的清净大悲心，最好不要鲁莽地施身。

“今世或他生，利大乃可舍”。如果施身时机因缘已经成熟了，那时就可以修持这种“难行”，但也有其限制——“利大乃可舍”。如果你具备了条件，而且能清楚地了知自己施身对众生有广大利益，此时你就可以布施肉身了。就像藏地的智光尊者（即天喇嘛（拉喇嘛）伊西沃，阿里地区的国王，后弃位出家。为了迎请阿底峡尊者入藏振兴佛法，不幸落入到外道之

手，吩咐其侄将准备救他的赎金用于迎请尊者，自己于监狱中圆寂），为了重弘佛法事业，毅然献出生命，以此而利益了广大众生。汉传佛教中，为了佛法、为了利益众生而献出自己生命，这类公案也有不少。像近代的敬安禅师（八指头陀），为制止庙产兴学之风而殉身，便是其中很明显的例子。我们如果也具备了清净悲心，真正可以利益广大众生时，将身命奉献给佛法事业，佛经中也是开许的，而且以此能积累起广大资粮，能更大地利益有情。

无病而覆头，缠头或撑伞，
手持刀兵杖；不敬勿说法。

对不恭敬上师与正法者不应说法；对威仪不具足者，如无病而以帽、巾等覆头、缠头，或撑伞、手持兵器等情况下都不应说法。

在修习饶益有情戒时，以讲经说法去引导众生是极为重要的一项修行。根索曲扎仁波切在讲义中，广述了说法的功德利益、方法等。我们在此不作广述，因这个问题在《大圆满前行》和其他经论中详讲过。一切想自我解脱及利益他人者，要经过如法地听闻、传讲佛法这一重要环节。在《妙法莲华经》中说：“若有闻法者，无一不成佛。”我想这一句足以说明闻法的功德与重要性。但在传法、闻法时，有一定方式，循之如法而行，方有功德。华智仁波切说过：如果我们闻法方式不如法，不但得不到功德，反而有许多过失。

闻法方式在律藏中有详细说明，此偈也出自《毗奈耶》，只是译者将“不敬勿说法”由原来的偈首改为最后一句，此处也就不作更改。

在传讲佛法时，对威仪不具足者不能说法，覆头、缠头是其中的两种。如果闻法者没有疾病，上师没有开许，不能戴帽、以头巾衣物或其他东西盖在头上，或缠在头上。当然，如果你有病、头痛，必须戴帽缠头，也可以开许。可是你无病无痛，这样去作有很大过失。这一点在藏地作得很好，但在汉地一些地方有点奇怪。去年我看到一本香港的佛教刊物，上面有一张照片：法师在上面讲法，听席上的居士都戴着帽子……其他一些地方，这种现象也不少，这种规定不知出于何处。根据本师释迦牟尼佛所制律仪，说法时必须注意二十五种威仪，其中对不准覆头、缠头等规定得很清楚。不管你是哪个宗派，对佛陀亲口所宣的律藏总该承认吧。希望你们在听法、传讲佛法时，一定要注意这点。在闻法时，必须要脱鞋、盘腿或跏趺而坐，而且要很端正。有些初学者可能不懂，在听法时穿着鞋，坐势也很不合威仪。如果你是受了戒的出家人，这样做有佛制罪，如果是居士，也是犯了自性罪。

在露天场合听受上师传法时，如果遇到太阳曝晒得厉害，或者下雨、雪等恶劣天气，上师没有开许，不能打着伞听法，应思维佛法难闻而安忍一切寒热，以此而积累功德资粮。闻法时，也不能手持刀枪之类兵器，还有手杖等，也不能拿。如果有病，行走不便，将手杖带在身边也可以开许。但兵器之类，如果是为了保护上师，也可以佩带，除此之外出家人平时应远离这类东西。大乘菩萨如果遇到这类不具威仪者，是不能传法的，“不敬勿说法”，对一切不恭敬上师、正法者，都不能说法。

如果你明知听者不具恭敬心，不具威仪，仍然给他们传了法，你即犯了别解脱戒和菩萨戒，法的加持力也会消失，对听众和自己都没有利益。而且听者没有恭敬心，很易对法生邪见而堕落恶趣。

恭敬心和信心是闻法者必具的两个条件，如果不具足，很难得到闻法功德，也容易生邪见。如果你处在这种情况下，不如暂时不去听，坐下来清净自己的相续后，再去听也不迟；如果你是传法上师，对这样的听法者，也应暂停传法为宜，不然对自他都有一些损害。

我们不论修学显宗、密宗等任何一个法门，恭敬心和信心是关键。若不具信敬，本师释迦牟尼佛亲自给你传授各种甚深法义，你也得不到点滴法益。历代传承上师都这样强调过：如果自己对上师具足真实的信敬心，则能得到一切功德与加持。岗波巴大师在离开密勒日巴尊者时问：“我什么时候可以摄受弟子？”尊者告诉他说：“你何时与现在的心情不同了，对我这个老父真正看成与佛无别，那时你就可以摄受弟子。”你如果真正对传承上师生起了无伪信心，上师的一切功德定会于你的相续中生起，那时你摄受弟子、传法都可以进行了。以前我去法国，与索甲仁波切接触了十天左右，当时他给我印象最深的是对传承上师的信敬。他经常说：“啊呀，因我对上师的恭敬心，才有现在的弘法力量，这完全是上师加持啊！”当时他写的《西藏生死书》正在由英文原稿译成藏文，现在汉文本也有了。这本书在东、西方都很受推崇，在现代这种漠视人类精神的社会，谈生死问题能有如此大影响，不能不说这是一个奇迹！我

想这都是因为仁波切对自己的上师具足了真实而强烈的恭敬心、信心。大家翻开这本书，会发现索甲仁波切的信敬心流溢于每一字行之间！

历史上很多大成就者，也是依靠对上师的信心和恭敬心而成就。华智仁波切的根本上师如来芽尊者（晋美甲维尼格），以前在深山岩洞中闭关苦修多年。有一天他走出山洞到外面休息，那天阳光明媚，湛蓝天空中缀饰着朵朵洁白的祥云。如来芽尊者仰望着天空，见到有一朵白云向他的上师智悲光尊者所住方向飘去，他当时想："那朵白云下面，我的上师就在那儿啊！"难以忍受的猛烈念师之情与不可思议的恭敬心、信心，使尊者昏了过去。最后醒来时，智悲光尊者所有的大悲智慧已完全融入了他的相续，师徒慧心成为无二无别。大家想想，像这种信心与恭敬，如果自己也具足，那么自己早已获得了成就。

我们对自己依止过、得过法益的上师，都要有恭敬心。不然你对某一个上师有一定恭敬心，对另一个上师却有舍弃之心，那样无论你现在依止的上师有多伟大，也没办法让你解脱成就。我们看往昔高僧大德，他们有很多上师，但他们没有偏执，对自己所有的上师都很恭敬，使上师们的加持融入心间，而得到了伟大成就。恭敬心的重要性，在此反复强调，希望在座每一位牢记在心。

莫示无伴女，慧浅莫言深，
于诸浅深法，等敬渐修习。

对无人陪伴的女人不要讲法；对智慧浅薄者也不要

说深广的法义；对于深奥、浅显的佛法，应该同等地恭敬，并依次第去传授修习。

此偈阐述了传授佛法过程中该注意的三点：第一、"莫示无伴女"，在比丘戒中，规定了比丘不能在没有其他人陪伴的女人前说法。当然，说法上师如果是在家形象，同样也是不能给单独的女众说法，在大乘经典中对此也有明确规定，这点大家应该知道。即使是戒律清净的说法上师（比丘），于无伴女前说法，即为触犯比丘戒中的不定罪，要么是犯重罪，要么犯轻罪，而且对女众如是说法，很容易生起染污心，最后极易犯根本戒。于无伴女说法，最严重的后果是受到他人诽谤，使三宝蒙污。这个过失，希望你们不要去染上。

我们在学院中，都是为大众说法，不会遇到这种对无伴女说法的情况。但我想你们男众以后到汉地去弘法，会不会遇到，很难说。现在在国外与很多地方，这类情况似乎是屡见不鲜。有的法师带着女侍者，开车、拿行李、端茶送饭，有时候是司机、有时是秘书、有时是弟子……闹得别人在背后议论纷纷，自然生很多邪见、非议，这种作法，对自他究竟有无利益呢，大家自然清楚。我们在座的男众，以后在弘法过程中，如果你要弘扬佛法，去真实地利益他人，最好不要带着一个女众到处跑，这样没有什么意义，也不会有什么利益。尤其你如果是个凡夫人，久而久之，世俗情爱很容易将你缠缚。阿底峡尊者说过："出家比丘最大的魔障是什么——女人"，无垢光尊者更是给后学者反复阐述了男众修行人最大的障道因素为狡诈之女人，每一个真正的修

行人都应“远离衰损根源之女人”。在《月灯经》、《宝积经》里也讲了女众各种过失。女众的烦恼确实比较重，再加上有很多不共过失，在末法时代摄受女众，我有时想如果不是大菩萨是不会有什么意义。

[有关女众如何依止上师之教言]

你们女众想要如法依止上师，首先自己的发心一定要清净。现在末法时代，有一些女众，在依止上师时，恭敬心和贪爱心交织在一起：“啊，我与这个上师、活佛、堪布有如何如何不同因缘……”“这个法师和我特别特别熟悉，他吃饭的时候如何如何，他的衣服……”到处信口胡言，而且这类语言据说比较普遍。请这类人好好内省一番，如果你真与上师有不同因缘，也对上师特别熟悉，那这种说法就另作别论；如果没有，是不是这种言论与你受的戒律有些触犯呢？说这种话，你自尊自重的人格、还有上师的事业各方面肯定有很大危害。如果是个正常人，即使与上师有某种特殊因缘也不会说，没有的事，世人往往为了某种目的自我吹嘘。分析说这些话的发心、涵义，其言外之意无非是说自己与某上师关系很紧密，或者有某种超乎他人的亲密，以此而满足自己的虚荣心，在别人面前炫耀一番而已。

在依止上师时，如果将世间情爱搅到里面，对上师、正法的清净信心、恭敬心被染污了，清净法缘也会被破坏，这样将会导致极不稳定的变化。我们都见过世间人的种种情感，常常变化多端，没有什么稳定、长久可言。世间男女因业缘而生情爱，往往是以双方悲恨交加而结束。几年前台湾法院判了一桩离婚案，一对共同生活了

六十几年的老夫妇宣告感情破裂，此事在《寻找心里生命》也有记载。这类故事也许大家见得不少，世俗感情只不过是一种迷乱的业识，既不清净，也靠不住。作为修学出世间法的修行人，如果在依止上师时有这类染污心，则正好与上师和弟子之间赖以维持关系的佛法相违背，最后会很危险。

前一段时间，上师如意宝也给了藏族尼众一番严肃的教诫。她们倒不是对几位老堪布有贪心之类的染污，而是女人的另一项大烦恼——嫉妒，以此而互相之间喜欢争吵：“这是我们的堪布，这是我的堪布……”将传法上师看作私有财产一般。上师如意宝说：“这些老堪布是给你们讲经说法的上师，与你们没有世俗关系，不是你们的……”女众的嫉妒心，普遍要重一些，如果不加对治，很多人在依止上师时，往往会因此而闹出许多是非，对上师的弘法事业，自己的前途都有危害。这类事件，往往是因某些女众宣扬上师对自己特别关心、赞叹等等，而导致她人生嫉妒，无中生有、添油加醋一番，大肆诽谤，最后闹得谣言纷纷，争吵不休。大家要如法地依止上师，先得将愚痴染污心与真正的恭敬心、信心区分开来，断除自相续中的贪心、嫉妒等染污。弟子依止上师应该是敬畏、崇敬、信任，以随顺于正法的清净心去依止，有了这样的基础后，才能真正去依止上师，一切都会有如法进行的可能性。

今天讲这些，希望女众切实地对照检查自己，恒时注意自己的染污烦恼。如果自己不如法，很多上师不敢摄受，给大家传法的上师也可能为避免麻烦而离开，我

在这方面替女众很担心。尤其年轻的女众，说话做事各方面的威仪，如果不如法，对戒律注重的上师见到这些就不愿摄受，再加上不如法行为会招致外人非议，麻烦很多，应接不暇，上师也受不了，干脆就远离。这样你们得不到法益，得不到引导。女众在这方面确实很可怜，虽然学佛的很多，真正得到如法引导的却很少。很多法师并非没有大悲心，但是在摄受女众方面，因你们的不共烦恼，贪心、嫉妒等种种染污心，这些法师不得不去考虑：利益众生是很好，但与她们打交道，自己会不会染污？如果法师的心经常受到扰乱，弟子们又相互嫉妒而诽谤，麻烦事接踵而来，最后法师也只好舍弃摄受女众。

我们如果得不到一个很好的上师来引导，在荒凉的轮回死漠中，也就只有毫无目的地漂泊、受苦……这些方面大家应经常去思考。我这个老人今天说这些话，也许对你们有启发、有利益，也许是无利吧，请各人细心地反省。再强调一遍：希望女众在依止上师时，将信心、恭敬心与贪心烦恼区分开，弄清楚什么是真正的信敬心。有了清净信敬心后，依止上师修习正法才有基础，才有了真正的圆满因缘。

由“莫示无伴女”而谈了许多闲话，但这些毕竟是“时弊”、“流行病”，不得不提醒一下。现在我们再回到偈颂上，第二“慧浅莫言深”。如果给智慧浅薄的人，比如说给小乘根基的人传法，可以谈暇满难得，因果不虚等出离心方面的法，而不能去宣讲甚深大乘法义，如中观离戏空性、如来藏光明等。这些法如果给劣根者讲

说，他不但不会信奉，而且极有可能生邪见而造恶业，说者也因此而造罪。《地藏十轮经》中也说过：在非器的声闻种性前，不能宣说大乘佛法，如果宣说，则说者堕落。这一点，要求我们在说法前观察听受者的根基，如果不能准确了知对方，不能随意去说法。

第三、“于诸浅深法，等敬渐修习”——对所有佛法，无论浅深，人天乘的法至无上密法，都应以平等恭敬心去观待，不得有胜劣是非分别而行取舍。宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中说：“如果说此乃胜法、彼属劣法，如是则为谤法。”这个界限、罪过说得很清楚，比如你说大乘法殊胜，声闻乘的法不殊胜，即已经谤佛法了；论中还说：“说此法应理，彼法不应理，则为谤法。”像有些人说：“藏传佛教是应理的，汉传佛教不应理。”这种说法很明显属于谤法恶业。大家经常要注意，不然我们平时在谈话、辩论中很容易犯这种罪堕。如果犯了这种罪过，上师如意宝说过：“我们往生极乐世界最大的违缘就是谤法罪。”当然，大家平时不会很明显地说：佛陀的某某法没有功德。但是有些人经常说：“这个法殊胜，那个不殊胜；只有阿弥陀佛净土法门能修，别的法不能修……”这些说法确实是错误的。因为本师释迦牟尼佛针对众生不同根基意乐而宣说了不同法门，某种法不合你的意乐，但对某些众生，却非常适合、非常殊胜，我们以世间法如不同口味者吃饭来辨析，也是可以得出这个结论。不论是哪个教派，藏传、汉传、南传、大乘小乘，所有教派都是圆融的，我们应当对所有教法都观清净心，平等地恭敬，这才是真正地弘扬佛法，

续佛慧命。

每个众生的根基、因缘不同，修持方法、成就快慢都有差别，除此差别之外，佛法没有高下、贤劣之分。本师释迦牟尼佛所传的每一个法门都如同纯金、摩尼宝一般，都是真理，都是解脱众生的宝舟，每一个法门都是用来度人的，不是用来执取的。有很多人不明白这个道理，以愚痴染污心去偏执分别法门优劣，造了很多恶业。我们有人如果犯过这种过失，应当在今天好好忏悔，以后当切实地注意，一切法门皆平等，都是度人之宝舟，应该平等地适机而传授、修习。

于诸利根器，不应与浅法；
不应舍律行，经咒诳惑人。

对那些上根利器的学人，不应只教授层次粗浅的佛法；任何时处不应舍弃律仪戒而行；也不能以一些经咒来欺诳世人。

在《俱舍论》等经论中，将众生的根基分有一些层次、类别，通常我们都以利根、钝根来分为两类。对利根众生来说，发心、智慧都较利，能容受深广的教法，因此应给他们传授一些像大乘六度法门等甚深佛法，而不应只给他们传授一些声闻、缘觉乘的法。在《迦叶请问经》中说了菩萨传法应避免的四种过失，如果对上根利器众生没有宣说甚深法义，就是其中之一。大乘菩萨在传法之前，必须观察所化者的根器，授以相应法门，方能使他们得到大利益。如果所传的法不适合听受者根基意乐，听受者得不到很大利益，也生不起信心。

“不应舍律行”是说不论你证悟、见解如何，比如

说你对中观离戏空性有证悟，但是你的行为必须依律仪戒而行，如皈依三宝、取舍因果等，这方面的规则不应违背。不管你证悟有多高，菩萨戒中断除罪业方面的律仪戒不能舍弃，这个原因，在《摄抉择菩萨地》中说：“此三种戒（摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒），由律仪戒之所摄持令其和合，若能于此精进守护，亦能精进守护余二；若有于此不能守护，亦于余二不能守护。是故若有毁犯律仪戒，名毁菩萨一切律仪。”现在有一些人，总在别人面前宣扬：“现在我没有可修的了，善法也不存在，恶法也不存在，一切都是大空性，大空之中一切都不存……”他以此而舍弃律仪戒，做很多不如法的事，这种人唯有造恶业而已。莲花生大士说过：“是故见比虚空高，取舍因果较粉细。”我们无论有多高的证悟，也不能舍弃取舍因果等微细戒律。为了引导别人，自己不能舍弃一切威仪，也不能劝别人舍弃行善断恶。如果因你个人的邪见邪说而断绝了他人行持善法的因缘，那你自己就罪上加罪，造了更大的恶业。

“经咒诳惑人”——在传法时，不能仅仅以一部经、或一个咒语敷衍了事，搪塞信众。本师释迦牟尼佛给我们转了无数法门，每一法门都有其甚深意义，都是解脱众生的方便。所有佛语都是我们求解脱者必要的教授，要以闻思修的方法去层层深入，次第地思维和修持。但是末法时代有些人，到处宣扬：“你只要念一部经，念一声佛号就可以了，其他都不能学……”这是明显的“诳惑人”。现在汉地也好、藏地、国外都有一些人宣称：“你只念一部经、一声佛号、一个咒语就可以了，除此

之外什么也不用学……”这种说法确确实实不如法。虽然持佛号、念心咒功德很大，有“一称南无佛，皆共成佛道”的不可思议功德，但这个并不能解决所有问题，因为我们的烦恼形形色色，种类非常多，需要种种不同方便法对治。一些经典中虽有某种说法：念某经咒，多久就可成就。但这些说法有了义或不了义，或是就某种根器的行人而言，有其密意所在，不能只从字面上去理解。有些人说应该只念一声佛号、一部经，其他都不能去修学。按这种观点，是不是其他善法都不用修了，不用去积累资粮了？三藏十二部众多经论再也不用去传讲修习了？这种观点确实是一种片面说法，不能代表佛教的主流、正面观点。作者在此，特别提醒了修行大乘法门的行人，在弘法利生过程中，不能片面。应广闻多学，了达佛陀的究竟密意与多种方便，使自己能善巧地积集二资，获得利益他人的广大能力。

大乘菩萨广闻多学，掌握了种种善巧方便后，应针对不同众生采用不同方便法，应机施教，众生该以何法门得度，便传授他们何种法门。要做到这点，传法者必须要有一定功德。根索曲扎仁波切在讲义中说：“在末法时代要转法轮，必须要得神通，如果没有神通，转法轮很难进行，因为你无法知道众生的根基……”阿底峡尊者在《菩提道灯论》中也说：“如鸟未生翼，不能腾虚空，若离神通力，不能利有情”因此，我们应该广闻多学，在未成就之前，住在寂静的地方，为饶益众生而精勤修习。

壬三、（防护他人之不信）：

牙木与唾涕，弃时应掩蔽，
用水及净地，不应弃屎尿。

丢弃的净齿木、鼻涕、唾沫、痰涎，应以土掩埋，在别人使用的水源和清净地面上，不应随便倾弃屎尿等不净物。

在修习饶益有情戒中，也包括以威仪饶益他人的修习。一个大乘修行人如果具足威仪，别人就会见而生信，且由此能引导众生进入对佛法的听闻、修习。反之，修行人自己造恶业，别人见了不生信心，也就无法去引导。

我们修行人，不管你是出家或是在家，在日常中必须要讲究公共卫生，以防他人对你生邪见、生厌恶心。“净齿木”是古印度人用来清洗牙齿的木头，在戒律中讲得很清楚。一般是杨枝、柳枝等很松软、具有清香的木头，放在口里咀嚼，清洁牙齿后再吐出来，与现在的口香糖有点相似。净齿木丢弃后，应及时用土掩埋，否则，别人看见这么肮脏的东西会恶心；还有鼻涕、痰涎之类脏物也不能随便乱丢，应弃于隐蔽处迅速用土掩埋；在戒律中还规定，别人享用的清净水源、或者是悦意草地花丛之中，不能去大小便，破坏洁净环境。总之，自己丢弃任何脏物时，都要为他人着想，要及时妥善地处理。无论世出世间，都没有人赞叹肮脏，保护自然环境，能使自他的修行、生活不受干扰，而且清净优美的环境能使人们心情轻松舒适。修行人以如法威仪，保护着生活环境的清洁，世人见后能对修行人生起清净心、恭敬和信心，以此而得到饶益。

佛陀在世时，所住精舍的环境很优美，也保护得很

好，这点我们可以从许多经典中看到。我们学院因处于高寒地带，所以自然环境不是很好，而且草地植被很容易被破坏，破坏后的自然恢复能力很差，希望你们多加保护。同时，个人生活垃圾一定要采取各种方法妥善处理，不能污染环境。如果我们大家共同协助学院环境卫生部门开展工作，保持一个清洁的环境，这样对自己修行也有利，外人来到这里也能生起信心、欢喜心。

食时莫满口，出声与咧嘴；
坐时勿伸足，双手莫揉搓。

吃食物时，不要塞满嘴巴，不要出声与大张口而食；平时不要舒伸双足而坐；洗手时也不要双手用力对搓以致发出声音。

吃饭时，必须要有良好的威仪，在戒律中，对此也有详细规定。不管是个人用斋或是大众过堂，应如法而坐。吃食物时嘴巴张得太大，食物塞满嘴，狼吞虎咽，这些都不合威仪。吃饭时不能说话，不能发出呷呷（舌与上腭相碰声）、唏唏（喝汤声）、嚯嚯（吃到很烫的食物时而发声）等种种声音。应很稳重，小口小口慢慢地吃，一边护持正知正念，不要随食物味道而生贪嗔妄念。

坐的时候，一般应盘腿跏趺坐，如果伸开双脚箕坐，显得很无礼。洗手时，两只手不要在一块用力揉搓，以防发出声音，而应两手轮流洗，先用一只手将另一只手洗净，再交换即可。我们在这些日常生活行动中，如果能保持良好威仪，自己的正知正念能得到很好保持。其他人见后，也能对出家人产生良好印象，因而对三宝生起净信，得到饶益。

车床幽隐处，莫会他人妇，
世间所不信，观询而舍弃。

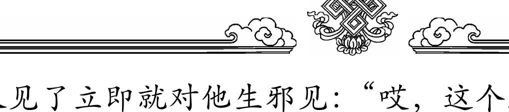
在马车、床榻等隐蔽之处，不要与他人的妇女单独相处，所有会使世人不敬信三宝的行为，都应详加观察、询问之后而舍弃。

在别人看不见的幽隐之处，如马车、船舱、房屋等这些地方，没有男众陪伴，出家菩萨不能与妇女单独共处。在家菩萨，也不能与他家的妇女单独共处，因为这样做很容易导致他人的诽谤，对自己修行也不利。

大乘修行人无论到什么地方，对那些世俗人不起信心的行为都应舍弃。不然，别人看你吃饭、走路、说话都不如法、都不合时宜，马上对你生起邪见。世间风俗习惯中的各种忌讳，如果自己知道，或者自己通过观察了知后，应尽量去避免；如果自己不太清楚当地的习俗，则应询问合适的人，详细了解当地各种忌讳，并随之舍弃与之冲突的行为；能让他人生信之事，应尽力去行持，这些很重要。上师如意宝说："我们学佛者，必须要给世人起表率作用。自己的行为，应该让别人看起来很顺眼，能生信心。别人不生信心之事，都要舍弃，戒律里规定的学处，要老老实实去执行。"世间人不可能对所见一切都去观清净心，他们对出家人的评论，一般就是从外表威仪上去看，如果见到出家人行、住、坐、卧、吃饭做事都很寂静调柔，他们自然就会生起信心与恭敬，以此渐渐也能被引进佛门，修学佛法。

有些人学佛后，言行举止方面的威仪一点也不去学，仍是在家那种粗野的举止，看上去很野蛮无礼，别





人见了立即就对他生邪见："哎，这个人跟一般在家人一样，一点规矩都不懂……"为了避免这些讥嫌，维护三宝圣洁的形象，每一个佛弟子都应以正知正念观察自己，恒常保持如法威仪。

单指莫示意，心当怀恭敬，
平伸右手掌，示路亦如是。

用手势给他人示意时，不要无有礼貌地用一个手指；应该心怀恭敬，平伸右手掌而示，指示道路也应用同样方式。

在遇到他人问路、问人等，要求我们指示方向、处所时，不能只伸出一个手指，很随便地指着："噢，在那边。"这是很不礼貌的行为，也是不合威仪的行为。大乘菩萨应对每一个众生"诚慈而视之"，心怀恭敬、温和地给询问者指示。指示方式是用右手掌，五指平伸并拢，掌心向上，指尖朝着该指示的地方，然后很清楚地告诉对方所要知道的答案。

我们大家可能都有类似经历，在向他人询问道路或某地方时，如果他人很热情，很有礼貌地给自己答复、指示，那么自己肯定会对他生起感激与恭敬。作为修行人，能经常这样去如法热心助人，他人一定会对三宝生起信心与恭敬。

肩臂莫挥摆，示意以微动，
出声及弹指；否则易失仪。

如果没有必要，切莫大幅度摆动手臂。示意的时候，应以微细的动作、出声音或者弹指，否则容易失去庄重的威仪。

大乘修行人无论做什么事，行为必须寂静、庄重，不可轻躁、粗野。平时在走路或其他时候，无缘无故之中，手臂不要大幅度地挥动，身体各部分也不要有猛烈活动，像摆头、抖肩、踢脚……这类行为在他人面前，都不能有。根索仁波切说："如果有急事，或者有利益众生的必要，这些威仪也可以开许。"意思是遇到危险，像毒蛇、水火等，我们也可以大步地跑；有时遇到要利益他人的紧急事件，如别人掉到深水里，有人生急病需送医院抢救，救火等这类事件时，也可以去急速地行动。但除了这些时候，都不能猛烈地活动，整个身体的动作，应保持文静柔缓。

我们有些人可能还保持着当兵或运动员的习惯，早上一起来就开始排练，走路时大踏步、手臂大挥摆……请你们稍加留意，作为出家人，你做这些行为有失威仪，旁人看起来不顺眼，很有可能因此而生邪见。

在给别人示意或打招呼等这些时候，也不能有很大动作，也不能大声喧闹，而应用很得体的动作，低声的语言，或用弹指给他人示意。比如说我们在一起劳动时，你要某人给你递件工具，可以用弹指通知对方，再用右手掌平指着工具示意，也可以低声地告诉对方；如果距离太远，不要大声喊叫，自己走过去就行了。在生活细节中，我们如果要时刻护持正知正念，这些威仪必须遵循。而一个内心能时刻保持着安宁寂静的修行者，外表言行也一定会如是调柔如法。在公共场合中，如果能恒时保持如法威仪，别人见到这种庄严稳重的形象，立即就会对三宝生起信敬之心。大家都知道现在泰国、缅甸

等地区的人们，对三宝的崇信程度非常高，而其原因与南传佛教出家人的良好威仪分不开。

我们行为如果不如法，非常野蛮粗暴，在外人看来，一点修养也没有，原来对三宝没有信心者就生不起信心，原来有信心者也易退失信心，这样导致众生得不到利益，我们也造了罪业。众生的善根信心很微妙，有时我们行为稍不如法，有些众生就以此而生邪见；有时我们行为稍有让他们生信心、欢喜之处，有些人立即会以此而趋入佛门。尤其现在这个时代，真正能以清净心观待外境的人很少，我们应该恒时谨慎，守护律仪，不能毁坏他人对三宝的信心。在《般若摄颂》中说："所谓的护持戒律，即守护众生。"如果众生依你为缘，而经常生贪心、嗔心、邪见，那就证明你的戒律没有护持清净。我们平时看来微细的学处，也许觉得不是很要紧，但从护持众生这个角度来说，这些学处都是关系到自己利益众生的根本誓戒，因此必须要去如法而行。

要护持众生，不让他们生邪见，而要他们生信心，得到利益，这点必须要靠我们护持好律仪，然后还要以智慧去观察、询问，在一定范围内，去随顺众生。比如说汉地有汉地的风俗习惯，藏地有藏地的风俗习惯，各个民族和各个地区都有一些特殊习俗，到了不同地方，我们就得仔细权衡分析，尽量断除他们看不惯的行为，以免他们生邪见。如果不去这样做，大乘佛法利益众生的根本愿望就会落空。假如你心中想："反正我不违犯戒律，别人怎么想不管他们……"这种想法很危险。如果你要去度化众生，这种想法必须要纠正。尤其是现在

末法时代的众生，大乘佛子不去积极引导他们，难道能眼睁睁看着那些邪魔引诱他们跳火坑吗！

在《宝云经》中说："断除他人不起信心之行为，乃唯一正法。"《虚空藏经》中也说："所谓清净行，即远离他人不生信之事，菩萨应恒时精勤于此。"这些都强调了护持众生是行菩萨道行人的首要任务，为此我们当护持清净庄严的威仪，也要有避众人讥嫌的善巧方便，这一点希望大家去细心思维，于日常中去谨慎行持。

睡如佛涅槃，应朝欲方卧；
正知并决志，觉已速起身。

睡眠时，应如佛陀涅槃的姿势一样，朝着希望的方向右胁而卧；入睡前应保持正知正念，并下决心：醒后立刻起来。

睡眠是人们每天生活中重要的一项活动。前面我们也讲过：睡眠前后应保持正知正念，如法而行。作为修行人，应把夜晚分成三份，前、后夜精进修持善法，中夜休息，在睡时，最好坐着睡，若不能坐着睡，应采取狮子卧势而眠。狮子卧势即世尊涅槃时的姿势：头北面西，右胁而卧，左腿压右腿，右手曲枕头下，左手舒伸放在身体左侧，采取这种姿势睡觉，有其深妙的道理。

佛陀趋入涅槃时，以无边智慧抉择到狮子卧式的功德很大，因而采取了这种姿势。我们都是本师释迦牟尼佛的弟子，经常用这种姿势，习惯后也就能用这种卧式迎接死亡。莲师在《六道中阴引导文》中说过："不管哪一道的众生，死时如果能保持狮子卧式，就不会堕恶趣，而且会得善趣果位。"以前上师如意宝也讲过："我

们见到牛马等旁生接近死亡时，如果有机会最好让它头北面西，右胁而卧，这样它不会堕恶趣。我们自己家人亲友死亡时，也最好用这种方法来放置。”接近死亡的人，如果能采取这种卧式，会减少痛苦，安祥逝去，而且不会堕恶趣。前一段时间，士行比丘尼在学院圆寂时，就是以狮子卧式，很安祥地告别了我们。当时，我们有些道友很羡慕，也很感动，发愿在自己生命终结时也要做到这样，毫无畏惧，坦然安祥地卧着……我想我们凡夫无论如何，最终都要死，可以说前面只有死路一条吧，不死的人一个也没有，为此我们应该经常观想，练习以这种卧式来迎接死亡。

在佛经中说：狮子是兽中之王，有不共优胜之处。按自然规律，其睡眠也具有四种不共功德，我们如果采取狮子卧式，也能具同样的功德。〈一〉、睡时身体非常放松。我们采用狮子卧式睡眠，身体各部分都会很放松，能得到充分的休息；〈二〉、睡时不失正念。狮子在睡眠中不会失去正念，不会散乱。我们依此卧式而睡，不会忘失修持善法的正念；〈三〉、狮子睡后，不会入于酣睡、深度昏沉之中，而是处于清明而警觉的状态。我们依此也能如是，不会被痴睡迷乱蒙蔽。一般人睡着后，立即就会如昏迷一般，自己是死了还是活着都不知道，好像沉在很深的泥潭中一样；〈四〉、依此而睡，也不会做噩梦、迷乱之梦，而会经常做吉祥梦、清净梦。

在采取这样的卧式睡觉前，在内心应作想“正知并决志”。正知正念是要求我们保持明觉忆念正法，做一

定的观修。睡眠时修法有很多，我们在讲密法时，也传过很多梦光明的修法，依之可迅速证悟法性，游历他方净土，获得种种变化、飞行等神通。在显宗中，也有一些梦光明的修法，比如在睡前，观想卧室里充满光明，或者观想本师释迦牟尼佛的光明照彻自己，于光明境中而安眠。堪布根霍仁波切在讲义中，也讲了麦彭仁波切的修法窍诀：早上观想自己刚刚得到人身，是小孩；中午观想自己为壮年人；下午观想为老年人；晚上临睡观为临死中阴，已睡在做梦时观为法性中阴；早上醒时观想为下世。这样观修，无常之心即能生起，睡眠中也能保持清明的正知正念。

“决志”的内容是“觉已速起身”。早上一醒来，应当迅速起来，稍作顶礼等活动，使自己清醒，后静坐回忆梦境，于不净梦境作忏悔……有些人早上醒不过来，闹钟再闹也不能起作用，你们应在睡前在心中坚定地存想：明早一定要在几点钟醒过来。心的力量不可思议，明天早上一定会准时醒过来。我自己经常有这种体验，基本上不需要闹钟，自己能准时地于预定时间起来。醒过来之后，必须要立即起身，要不然，又会昏睡过去。养成清早醒来即起床的习惯后，早起就不会有困难。

有些人在晚上睡觉时，经常做噩梦，妄念纷飞，有许多修行障碍。这些都是自己没有养成良好习惯，没有采取狮子卧式等如法姿势，心里也没有护持正知正念而造成。经典中说：“脸朝上仰卧易生贪心；脸朝下俯卧易引发嗔心；种种不如法的卧式，会引生各种无明烦恼。”而以狮子卧式睡，不但不会引生无明烦恼，而且

会生广大智慧，有不可思议的功德。希望你们当中没有习惯以狮子卧式睡觉的人，最好从现在开始，改正过来。不然晚上睡下去，早上起不来了，稀里糊涂地死去，多可惜！如果保持了狮子卧式，死神来了也不用害怕，也不用麻烦别人给你摆放身体。自己如法地躺着，只要心里忆念往生窍诀，也不用烦劳他人助念了。

《入行论》中这一段内容，讲的是我们平时行为准则，行住坐卧各种行为细节中应持威仪。这些在戒律中讲得很详细，本论中所述的是其中主要部分，是我们修行人在日常中必须遵循的行为轨则。不论你是出家人抑或在家居士，如果能将这些内容学好，戒律一定能守持得很清净，威仪让人很起信心。无论是藏传佛教、汉传佛教、还是南传佛教，任何一个宗派的修行人都应学习这些行为轨则，因为这是佛教徒最基础的学习内容。你们在汉地学习过《四分律》、曾在丛林中住过，应该知道本论所说与汉传佛教传统一致。至于南传佛教，你们有些人也在国外学过一些上座部修行人的威仪，与此处所说也相同。因本论虽属于大乘论典，然涵括容纳了本师释迦牟尼佛所传的行为轨则，这些没有大小乘与宗派之分。

这些威仪，每一个修行人理所应当在日常中恒常去如实行持。当然，对初学者有点困难，但只要自己经常保持正知正念，就一定能圆满奉行这些轨则。作者在正知正念品中讲述这些威仪，其原因也是如此。如果有了正知正念观照、守护三门，时刻提醒自己：“现在我在做什么？佛陀教我们应当这样走路、说话、吃饭、睡

觉……我应当去如法行事。”以此而将以前不如法的习惯改正。

这些行住坐卧威仪在字面上很容易理解，但此处不是要我们只了解而已，而是要求大家去如实做到，所以在此反反复复讲了很多，无非是提醒大家时时处处以此要求自己，恒常保持正知正念，在实际行动中去真实修习这些内容。假如你在听闻后，经常能忆念这些内容：“啊，我应如论中所说，如何吃饭、睡觉……”能做到这点，你的闻法很有意义，我也没有浪费时间。修行是与无始以来的恶习作斗争，所以要从生活中每一件小事着手，一点点地积累、串习下去，依靠这些威仪，自心一定能得到调伏。要不然，自己的行为一天比一天放逸，而要去调伏自心烦恼，这是不可能的事。我们行住坐卧、待人接物方面，如果能保持如法的威仪，不只是对自己修行有利，对世人也有积极意义。如果能做到像上面所说的威仪，世人定会很赞赏，由此而生信心与恭敬。

我经常想：我们小学时所学的雷锋同志，他有许多行为是我们应学的。经常看到他的故事：为老人背行李、照顾病人、爱护帮助小孩……尽自己的力量去利益他人。从佛教角度上讲，这些是菩萨行；从世间角度上去讲，是值得推崇的善良、崇高道德之行。我们修学大乘佛法的人，至少应该像雷锋同志那样，以慈悲去真诚地利济身边每一个人。能做到这点，你与所学的法才开始相应。

庚四、（说修持圆满之其余分支）分二：辛一、真实修持圆满支分；辛二、认本体而摄品义。



辛一、（真实修持圆满支分）：

菩萨诸行仪，经说无有尽。
然当尽己力，修持净心行。

佛经中说：大乘菩萨的各种行仪无有限量。我们应当尽一切力量，去修持这些行仪的根本——净治自心。

在“以具正念学修心之行”科目中，讲述了摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒等各种修持菩提心的行仪，此偈是总结语。

菩萨学处，在大乘经典中所阐述的无有限量。众生有种种根基意乐，佛菩萨为了度化他们，宣说了无量教诫，开示了无尽的修持方法，这些学处无法去一一衡量。以六度法中的布施为例，身布施、财布施、法布施、无畏布施，每种布施的发心、对境、加行等等，这些修法广如烟海，无有穷尽。我们都熟悉的《华严经·入不思议解脱境界普贤行愿品》中，普贤菩萨的十大行愿都是说：“如是虚空界尽、众生界尽、众生业尽、众生烦恼尽，我此随学（十愿等）无有穷尽。”在高僧大德们的论典中，对此也有广说。但这些浩如烟海的菩萨行，归纳起来，离不开净治自心、清净圆满自己的菩提心。将我们为无明愚痴所染的凡夫心净化为清净无垢、饶益众生的菩提心，这是究竟修法，是无尽法门的唯一目的。

本论在上面所讲述的各种修心之行，都是在引导我们恒持正知正念，守护、调伏自心，远离染污。如果我们不能守护、净化自心，烦恼就会乘虚而入，使自心受到染污。《虚空藏经》中说：有缝隙时，风就会吹进来；心有染污时，魔众就会有机可乘，所以菩萨一定要净化

自心。我们如果没有恒持正念，守护自心，稍微现起一点染污心念时，魔众立即就得到机会，破坏我们善法功德。为此，当尽一切力量，修学各种净化心行的行仪。这些行仪种类虽然无量无边，我们初学者无法去一一做到，但本论在前面已经为我们列出了一些基本方法，引导我们去紧紧抓住菩萨学处的根本——以正知正念调伏、清净自心。只要我们恒时抓住这个根本，则自己的修行能真正合乎菩萨道，一切行为都变得有意义。如果失去了这个根本，你整天念经、打坐、礼拜、修很多法，也是形象善法而已。我们不能执著外境形象，表面形象无论多么堂皇，如果心不清净，则不属真正善法，真正的善法要观待清净意乐。历代高僧大德最殊胜的教言都是教诫修行人要修心，要“修持净心行”，时时刻刻观察自心，让它保持清净智慧和慈悲，现起烦恼染污时，立即以正知正念去对治。作者在此说“然当尽己力，修持净心行”，很简短一行字，然而是我们整个菩萨学处的中心。

一个修行人的相续中，如果经常为烦恼所染，则恶业不断积累，善业一天比一天少，那就算不上什么修行人，而跟世间一般造恶业的众生没有差别。世间智者说“吾日三省”——每天要三次省察自己的言行心念，去恶向善；我们作为出世间修行人，如果不能做到内省身心，是不是应该有点惭愧呢？

当然，我们凡夫人虽然致力修学，有时候也难免起一些烦恼，犯一些过错，此时应当及时对治、忏悔，保护清净心。下面作者也给我们讲忏悔、净化罪业的方便

法。

昼夜当各三，诵读三聚经，
依佛菩提心，悔除堕罪余。

在每天早上和夜晚，应该各诵三次《三聚经》，依靠佛和菩提心，忏悔清除根本堕罪以外的其余罪堕。

如果没有忏悔罪业的法门，那我们修行人肯定无法成就。初学者因种种业缘，对前面所讲的律仪，难免要触犯一些，因此我们每天都要修一些忏悔还净法。修忏悔的时间、次数是白天、晚上各三次，不固定时间也可以，但最好于早晨、上午、下午、初、中、后夜六时中各作一次忏悔。

以前的大修行人在这方面给我们留下了许多榜样，他们不仅每天有固定修法忏悔时间；每于发现自己三门行为不如法时，也要立即修忏悔。我想我们最少也要保持早晚两次修忏悔，如果实在不行，一天一次必须要修，如果这也做不到，那就算不上修行人了。因为你如果是凡夫，一天到晚造的罪业，数都数不过来。《地藏菩萨本愿经》中说："南赡部洲众生，起心动念，无非是业、无非是罪。"这么多的罪业，如果不及时忏除，那怎么会有保持清净心的可能性呢？

修忏方式是"诵读《三聚经》"。《三聚经》即我们通常念的《三十五佛忏悔文》，因文中有礼忏、随喜、回向三支修法，所以又叫《三聚经》。在藏传佛教中，修行人对此特别重视，华智仁波切在《大圆满前行》中也提过，如果没有能力念修密宗忏悔仪轨，最好念《三聚经》来忏悔罪业。在汉文的《大藏经》中，这段忏悔

文有几种译本，但都没有很大差别。我以前也提过很多次，希望大家将这段忏悔文作为每天的早晚课诵。这个忏悔仪轨非常殊胜，因三十五佛在因地发心时，特别发愿将来要遣除众生的罪障。修此忏仪者，能"依佛菩提心，悔除堕罪余"。依靠三十五佛愿力加持，依靠自己的菩提心，能清净根本堕罪以外各种罪业。根本堕罪依其余忏悔方法，也可忏悔，如《学集论》中说："梦见虚空藏菩萨，现前安住求忏悔。"通过修持虚空藏菩萨来忏除根本罪堕。而根本堕罪以外的违背菩萨戒仪罪，比如中下二品缠犯、四十五恶作等罪业，依《三聚经》可忏悔清净。本师释迦牟尼佛在《弥勒狮吼经》中说："慈氏，后五百岁，正法衰微。颇有自称我是菩萨。彼等不护身语意业，多犯重罪，多行恶业……我为净除往昔所造诸恶业故，乃为宣说三聚法门。"在此将《三聚经》的重要性与作用说得很清楚。在《优波离所问经》中也说："若菩萨犯五无间罪，由女人所生罪……及犯余罪，即应向三十五佛，昼夜独处，殷重悔除。"《三聚经》的作用如此重要，可惜有些人对此一点也不重视，迷迷糊糊地受了戒，每天犯戒造罪，但他们连忏悔方法也不懂，也从未有过忏悔罪业的念头，这些人确实很可怜。

在《正契大乘经》中说："百千俱胝身，积造诸重业，忏悔自性作，罪障不复增。"百千俱胝的生死轮回中，造了无边罪业，如果自己作忏悔，或重新受戒，那么原来的罪业不会复生、增长。经中以比喻解释说：去大海中采宝的商主，如果船破了，本来会淹死在海中，

但他如果抱着破船板，也能顺利地到达岸边，获得新生；同样，破了根本戒的人本来要堕入地狱，但他如果依大悲心来忏悔，重守律仪，就不会堕入恶趣，而且能顺利到达善趣彼岸。末法时代的很多众生见到这个教证后应该生起信心。我们末法时代的众生，由于烦恼深重，有些人学佛后，不管是别解脱戒还是菩萨戒，都有触犯，本来犯了这些严重罪业，要堕落恶趣，但只要这个人不舍菩提心，依靠三宝与菩提心的加持，不但不会堕落，也能顺利到达彼岸。

忏悔给每一个犯有罪堕者提供了解脱机会，而对一般修行人来说，念诵《三聚经》是最相应、有力的忏悔方法。我们经常容易犯菩萨律仪的一些罪业，依靠这个忏悔方法能清净，这样重要的修法，希望每一个人都要加以重视。雪域各派中，宁玛巴与格鲁巴的修行人对此特别重视，宗喀巴大师亲自作过三十五佛忏仪（见《宗喀巴大师应化因缘集》）。汉地净宗的早晚课里也有这段经文，但平时持诵的人，现在似乎是很少了。你们每一个觉得自己要忏悔罪业的修行人，最好每天不间断地诵修。

为自或为他，何时修何行，
佛说诸学处，皆当勤修习。

为了自己或者他人的利益，不论在何种状况修何种法，都应按佛所说的学处去精勤修学。

我们大乘菩萨要圆满护持学处，首先要清净罪业，在这个忏净罪业的修行中并不是每天只念《三聚经》或金刚萨埵心咒就可以了，还要很全面、很圆满地修持各种学处。

“为自或为他”是说我们为了自己和众生从无始痛苦轮回中解脱；“何时修何行”——我们不论在什么时候，修何种法门，自发心至成佛间的所有修行，都包括在内。这些都应按“佛说诸学处”——佛在经典中所教诫的去做。在藏经中，佛对大乘菩萨的学处讲得非常细致，从凡夫如何发心，发心后如何走路、吃饭，观照起心动念……历五道十地证得佛果，所有修法都如理如实地给我们讲得很清楚。比如在《宝云经》中详述了修行人到城市或其他地方，该修持何种行仪度化众生；在《华严经·净行品》中对大乘行人日常中一百四十一种行为发心叙述得更为详细。佛陀所说的这些学处，要求学人闻思后，“皆当勤修习”，一层层去切实执行。如果只是竖起耳朵听听，然后就扔到一边，这样就不会起任何作用。如同《水木格言》所说：用水浸泡石头，一百年也起不到作用。或者如老熊掰玉米棒子，掰一个丢一个，最后一个也没有吃进肚里。我们只是听经论传承，搜集法本，而不去实修也是没有很大意义。

我们如果能熟悉这些教言，时时以之衡量、要求自己，老老实实去实际修习，那很快就会变成如法的修行人。我想这些修法，主要依靠的不是智慧，有些人智慧很好，但他不一定去投入实际修习，有些人并没有很高智慧，但他将上师、善知识的教言当作真正摩尼宝一样顶戴，认认真真地奉行每一个学处，功德也就不断地增长。有些人眼高手低，不愿从小处着手去修，有些人自暴自弃：“这些我做不到，算了吧！”这两种都是我们修行要坚决杜绝的毛病。因为《入行论》除智慧品外，所

讲的不是甚深见解，而主要是一些心念、具体行为引导，而且很细致地将修行人平时不如法的心念、行为讲得很详细。我们如果不是眼高手低，也不自暴自弃，而是踏踏实实地依教奉行，哪怕是只做到其中一个偈颂所说的要求，那就比得到摩尼宝还要有价值。

佛子不需学，毕竟皆无有；
善学若如是，福德焉不至？

对佛子而言，不需学的大小五明等知识是没有的，能善巧方便修学一切学处的行人，福德怎么不会迅速增长呢？

一个修行人发了无上菩提心后，为了利益广大有情，需要学习广博的知识。比如内明、因明、声明、工巧明、医方明及小五明等，世出世间的种种学问，必须要去学习、精通。佛陀说过菩萨行须从五明中去寻求；麦彭仁波切在《明镜论》中也赞叹学五明的功德，并引用佛经说：得地菩萨也要学习五明，何况是我们尚未登地的行人呢？

修学世出世间所有学问，通达万事万物的事相和真理，这是大乘行人利益众生、求证一切智智的道路。弥勒菩萨在《经庄严论》中说：如果没有精通五明，圣者也不会得一切智智果位。佛教历史上那些修学大乘佛法的高僧大德们，在这方面给我们留下了很多典范。像麦彭仁波切，内明方面自是通达一切显密经续；在世间学问方面，从声明到牧业等种种世间技艺学问都留有精辟的著述。汉传佛教史上，唐朝一行禅师，是名扬中外的天文学家；明朝妙峰禅师在建筑工程、铸造方面，也是

一位了不起的专家。我们翻开高僧大德的传记，可以发现许多类似记载，为了利益众生，他们不仅修学出世法，世间法方面也需去精通，甚至一些小孩的游戏也要去学习。也可以说是基于这种原因，《六祖坛经》中说：“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角。”

“善学若如是，福德焉不至”——一个发无上菩提心的修行人如果去精勤修学世出世间学问技艺，福德怎不会时时刻刻地增长呢！因他所学的一切知识，如医术、木工、修钟表、养牛、种田……这些知识技艺使他无论遇到什么行业的人，都可以“同事”，可以有方便去利益度化他们。菩萨学习世间学问，不像世间一般的人，世间一些发心不清净的人，他们去学习世间学问，对众生、自己都不会有利；但大乘菩萨以菩提心摄持，他所学的一切都会转化为利益众生之力量。藏族人的俗话说：“智者以善巧方便摄受，一切都变成智慧；医术高明的医生，他眼中所有的草木全都是药材。”大乘菩萨所学的一切学问都会变成度化众生的善巧方便，因此他知识越多，积累资粮也就越快、越多。

我们在座都是发过菩提心的修行人，因此不要忽视这个教言，这不是作者个人观点，而是所有大乘修行人应该修习的教言。我们不能认为闻思几部经论，会念一两个仪轨，自己去专修一个法门就够了。要积累广大资粮、得到如来果位，摄受其他众生，必须要广闻博学世出世间一切学问，学得越多，对自他众生就会越有利益。

直接或间接，所行唯利他；
但为有情利，回向大菩提。

不论是直接或间接，一切作为都应该是为了利他；而且是为了利益有情，将一切功德都回向无上大菩提。

我们发了无上菩提心，进入大乘菩萨道后，所学所行，都应当是为了利益他人，为了无边无际的轮回众生得到解脱而行，除此之外，不应该去做其余事情。

饶益众生的事业一般分为两种：一种是直接地饶益众生，如讲经传法，引导众生弃恶行善，或者布施衣食财物、救赎将要被杀害的有情而放生等等，有很多方法能够直接地饶益众生。关于放生，我一直恳劝大家，应该尽自己的能力去行持。不论你发心清净或不清净，在众生遭受杀害恐惧痛苦时，如果你有办法将它们救出来，那就是直接地救度众生，使它们从怖畏痛苦中得到解脱。在这个过程中，以放生仪轨加持它们，让它们听闻到佛的名号、经咒，种下究竟解脱成佛的种子，暂时也得到生人天善趣之福报。这种直接利益众生的善法，我们不管遇到任何困难，也不能放松，哪怕只是去救护一个众生的生命，也值得大家去精进努力。我想你们当中谁也具足这种能力，即使最平凡的出家人或居士，你们也有能力劝别人放生或自己去解救几条生命。在现在这个时代，放生是最直接、最易行的救护众生，而且对弘扬佛法也具非常深远的意义。

对每一个众生来说，生命是自己最宝贵的东西，如果在生命遇到威胁时，其余一切都愿意舍弃。牛羊等动物在遭残杀之际，它们都会大颗大颗地流泪，畏死之情与我们人类毫无区别，假如你们亲眼见到这些惨状，或者在此观想自己处于它们同等境遇，难忍的悲悯一定会

自然生起，此时你为什么不快快向他们伸出救援之手呢！

直接饶益众生，对那些具备大能力的高僧大德来说，有无量善巧方便，如灌顶、传法、讲经、修法，通过他们的加持引导，无量众生趋入安乐、趋入解脱彼岸。但一般初学佛法者，没有这种能力，此时可采取另一种方式——间接方式饶益众生，这种方式包括自己诚恳地发菩提心、精勤地闻思修习等等，这一切都是间接利益众生。

不管是直接、间接，我们的行为应当是利他之行。本师释迦牟尼佛在《般若摄颂》中说：菩萨身口意三门行持，应当全部是利他之行，是众生得安乐利益之因。如果我们的一切心念言行，都能做到利益众生，那自己修学大乘佛法就确确实实有很大意义。如果表面上在利益他人，而实际上其发心是为自利，这样的行者离大乘佛法还差得很远。凡夫强烈执著自我，一切作为都是围绕着自利；而大乘菩萨以强烈菩提心愿，他每时每刻的作为，乃至梦中的心行，都是为了利乐众生，亦是众生安乐之因。我们应仔细观察自己的三门作为，区分自利和利他，努力向大乘菩萨的境界靠拢。有了真实、坚固的饶益众生之心愿后，自己的言行则能有力地利益众生。

在修持菩萨行中，所有善法功德都要毫无保留地回向给众生，回向给自他的究竟菩提。不管功德大小，只要你能作这种发愿、回向，就有不可思议的功德，对众生将有无法思量的利益。这一点，在《华严经》等许多

经论中讲得非常清楚，在前面讲七支供时也说过。发愿回向能将善法功德总集起来，集中力量去成功愿望，这是饶益众生最殊胜的方便法。因我们凡夫暂时没有能力去广利众生，但修此方便法，以三宝不可思议的加持力及自己清净意乐的力量，对众生决定有广大利益。

将功德回向于无上菩提，除了有集中力量迅速达到目标外，还可以保持自己的功德善根不毁坏，乃至得菩提之前，这个善根不会消失，而且会越来越增长，如《大集经·无尽意菩萨品》中所说：“譬如天雨一滴之水坠入大海中，其滴虽微，终无灭尽；菩萨善根愿向菩提，亦复如是，无有灭尽。”在本论第一品、第三品中也讲过回向的功德。我们做任何善事，立即回向无上菩提，这个善根乃至成佛之间不会失坏，而且还会不断增长，为自他带来无尽的利益。这种殊胜方便，我们一定要善巧地通达，时刻运用，使自己的一切利他之行，丝毫无漏地汇集于无上菩提道。

舍命亦不离，善巧大乘义，
安住净律仪，珍贵善知识。

我宁愿舍弃自己的生命，也不舍弃精通大乘法义并守持清净菩萨律仪的珍贵善知识。

要修习大乘佛法，必须要依靠大乘善知识传授菩萨戒和大乘法义，依靠善知识的加持引导，自己才能顺利通达并进入大乘菩萨行的修持，才能生起修行功德。因此，如法依止大乘具相善知识，是大乘修行人一切功德出生之处，是修行的核心，一切想圆满菩提心的行人，宁舍生命也不能舍离善知识。

大乘具相善知识，应当具备两个条件，第一、“善巧大乘义”，他能够精通大乘法义，对菩萨学处能通达，能善巧摄受、引导弟子。如果他不是广闻博学，也要对大乘法门的整体有一定了解，通达其中内外密意；第二、他必须要安住于清净菩萨律仪。大乘律仪总言之包括于愿行菩提心，如果大乘善知识相续中有大慈大悲心，具足殊胜菩提心，则有了清净戒律的基础。如果不具菩提心，那任何人去依止，实际上得不到什么利益。真正具相的大乘善知识，必须要具足包括大悲与智慧的真实菩提心。这种上师是真正的如意宝，千百万劫中也难得遭遇。如果得到了这样的善知识摄受，那自己即使遇到命难，亦不能舍离。在《四法经》中说：“摩诃菩提，在有生之年，纵遇命难，亦应依止珍宝善知识。”依止上师的必要、功德与依止方法，我们已经反复讲过，历代传承上师也给我们有许多教言。在大乘法门中，如果学人不去依止一个具相善知识，那么佛陀的教言，没办法去全面理解、去摄集要义次第修行。没有善知识加持，自心相续也很难得到清净、成熟，无法从凡夫习气中解脱，修行也就始终无法成功。

大乘善知识是我们菩提道上的引导者，是教导与加持之根本，是我们修习佛法之眼目，所以，佛陀告诉我们，宁可舍弃生命，亦不能舍离上师。但是现在很多学佛者，上师说话稍微有点不合他的心意，或是他错误领会上师教言的密意而生起烦恼，马上就舍弃上师，甚至还要诽谤上师。他们选择上师就像在超级市场挑选商品一样，而且现在这种人特别多。这种行为的罪过无法估





量，也是修法中最大违缘和不幸。我们有些人也许有类似不如法处，希望你们好好审察自相续，忏悔这些烦恼恶业。如果没有“舍命亦不离，珍贵善知识”的信心，你的修行肯定得不到成就。

应如吉祥生，修学侍师规，
此及余学处，阅经即能知。

应该如《华严经》中吉祥生传所说，去修学依止上师的方法。关于这些事师法及其余菩萨学处，只要阅读大乘经典就可以知道。

关于如何依止善知识，在《华严经》中的吉祥生传一品经文里，有比较详细的叙述。吉祥生是善财童子五十三参之一的善知识。在那段经文中，记载了善财童子参访吉祥生子与吉祥慧女，他们告诉善财童子如何依止善知识。善财童子依教参访了很多善知识，进入弥勒菩萨的秘密坛城，最后又依文殊菩萨通达所有法门，善财童子因此而赞说了依止善知识的无量功德。我们在依止善知识过程中，应该依照经中所说的原则，不畏一切苦行，灭除所有邪见、违缘，如法地修学事师法。你们大部分人都看过《华严经》，我以前在五台山时也阅览过汉文本《华严经》，看到善财童子依止善知识的经历，自己确实有很大收获。善财童子依止过的善知识中，有各种各样显现，比如胜施婆罗门显得痴心非常重；还有甘露婆王，他以魔王的方式示现，显现出极大嗔心；还有婆须蜜多，她以妓女的形象示现在世间。如果我们见到上师显现出这些形象，可能会立即生邪见。但是善财童子紧守了吉祥生善知识的事师教言，未生丝毫邪见，

以清净心如法地依止了这些大善知识，终得大成就。我们如果也能这样以清净心去舍命依止上师，则上师相续中的一切智慧能于自相续中迅速生起。

“此及余学处，阅经即能知”，关于这些依止善知识的学处，以及其余一切菩萨学处，只要去阅读大乘经典即能了知。本论中对于菩萨戒具体戒相没有详细讲解，在此所讲的是以正知正念去守护菩萨戒的根本方法。关于菩萨戒的具体学处，在大乘经典中《华严经》与《宝云经》叙述得比较详广；其他的如《地藏经》、《大乘四法经》等也有一些论述。作者在此告诉我们应该去翻阅这些殊胜经典，学习大乘菩萨的具体学处。

关于阅读藏经，我经常想：我们现在的佛弟子确实很惭愧，在这方面做得很差。世间各种职业有各种职业的知识，世人似乎对自己所从事行业的知识学得很广博、也很全面；而我们作为一个佛弟子，能通达十部经典的也很少。在藏文大藏经中，本师释迦牟尼佛所说经典译成藏文的有一百零八函，不要说全部，真正精通其中一函的学人也极少。在汉地学佛者中，也很少有人能通达多部经典。本师释迦牟尼佛给后人宣讲这么多经典，我们不要说能通达、讲习很多部，很多人就连看也没有看过就死去了。好不容易得到了暇满人身，但没有抓住机会去阅览这些百千万劫难遭遇的殊胜宝典，太可惜太可惜了！我们现在天天闻思经论，只是限于藏经中比较重要的几部，如果除了这几部，其余都放弃，这样确实太遗憾。无论小乘大乘经典，希望你们能抓紧时间，经常去阅读，将分别念融入佛的智慧大海中，长期这样

去熏习，对自己修行定会有极大助进。

经中学处广，故应阅经藏；
首当先阅览，尊圣虚空藏。

经藏中广泛宣说了菩萨学处，所以应勤于阅览经藏；其中首先应阅览详述根本堕和忏罪法的《圣虚空藏经》。

在大乘经典中，详细广泛地宣说了菩萨学处，对菩萨各种行仪的细节，也有极其精微的阐述。我们要了解这些具体修持方法，应当深入经藏，精进地阅览。但是经藏浩瀚广博，从何处开始去读呢？如果你想真正了解大乘菩萨学处，则应首先阅读《圣虚空藏经》，此经有另一种译本又名《虚空藏般若波罗蜜经》，经中主要宣说菩萨根本堕罪及忏悔还净之方便，依虚空藏菩萨不共功德威力，圆满清净修学者的戒律。但是现在汉地的学佛者，对这部经似乎不是很重视。

大家仔细观察汉传佛教学佛者中间，传来学去好像常见的只有几部经，《无量寿经》、《金刚经》及《法华经》等等，其他许多经典都放在藏经楼了。很多人已出家多年，不要说去阅览众经，连十部经的名称都没有看过，也没有听过。唐玄奘、鸠摩罗什、义净这些大译师呕心沥血译出的宝典，现在似乎无人去重视了。

我们在修学佛法、生活过程中，有很多疑问难题急需解决，如果能去翻阅经论，不一定要去问上师才能解决。佛陀与往昔的大成就者、班智达们，将很多问题都清楚地写在经论之中，某某问题其本末枝叶、来龙去脉、如何解决等等，这些都讲得很细致。我们现在如果只是

抱着几部经，去钻研基本的见地，而具体行处，无法弄出头绪。喜欢阅览众经的人都有这种经验：平时觉得非常为难的问题、很难对治的烦恼，往往就在不经意中翻开一本经论，得出了完整答案，一切疑难症结都冰释了。

佛陀的教言如果完全靠别人讲解、传授，这是不可能的。你们当中大部分人智慧也够，各种顺缘也具足，只要你们勤奋好学，一定能广博地通达佛陀的教言，能得到经藏中很多珍宝。能够真正有一批人去如是修学，去住持弘扬正法，佛教也就不会变得只有形象而已，望诸位努力！

亦当勤阅读，学处众集要；
佛子恒修处，学集广说故。

此外，亦应当再三研读《一切学处集要》这部论典。因为菩萨恒常修学的行仪，在《学集论》中有详广的论述。

"亦当勤阅读"，在藏文原颂中是"亦当再三阅读"的意思。作者在此特别教诫我们要深入仔细地研读《学集论》。《学集论》是作者依据阅藏时的经钞，整编而成完整的菩萨修学体系，有二十七个摄颂，长行四千二百颂，共十九品（汉文译本只有十八品，大正藏32册P75-145，共25卷）。这部论著叙述了广博的菩萨学处，引经有一百零五部之多，中间也有精辟的论议，《入行论》内容绝大部分出于《学集论》。如果不看《学集论》，要学好《入行论》，有很多地方恐怕是有些困难，因为《入行论》大都讲得较精简，而《学集论》是一切学处要义总集，讲得非常细致。列出其十九品的名称，大家也许就会从中看出一

些：一、集布施学品；二、护持正法品；三、护法师品；四、空品；五、集离难戒学品；六、护身品；七、护受用品；八、清净品；九、忍辱品；十、精进品；十一、阿兰若品；十二、治心品；十三、念处品；十四、自性清净品；十五、正命受用品；十六、增长胜力品；十七、恭敬作礼品；十八、念三宝品；十九、增福品（此品在汉译本中附在十八品末尾）。寂天论师深入经藏，给我们留下了这部二十五卷的论著，希望你们真正想通达广大菩萨行仪的人，一定要去再三研读。

或暂阅精简，一切经集要。
亦当偶披阅，龙树二论典。

或者可以暂时先阅读比较精简的《一切经集要》。如果有余力，亦应去参看龙树菩萨所著的《学集论》和《经集论》这两部论典。

对上述那些广博的经论，如果没有时间去研读，作者告诉我们可以先读《一切经集要》。这部论典是作者在阅藏时的札记，词句、内容都很精简，以简明扼要的方式引用大乘经典宣说了大乘菩萨学处，极具有窍诀性。同时，如果条件允许，亦应去阅读龙树菩萨著的两大论典——《学集论》、《经集论》。阅读这些殊胜的论典，对大乘菩萨的各种学处，一定能很详细、全面地了解。

寂天论师作的《经集论》（即《一切经集要》），在汉文大藏经中也有，是宋朝法护译师译的，名为《大乘宝要义论》（大正藏32册P49-75，共十卷）。在藏文的《丹珠尔》中，也有寂天论师造的《经集论》，论中讲了人身难得、菩提心的



珍贵、断除多种魔业、菩提心学处等内容。而龙树菩萨造的两大论著（《经集论》、《学集论》），汉文藏经中也许有，你们应该去找找。这些论著你们都应当去阅览，因为《入行论》是以窍诀形式讲菩萨行仪，而这些具体行仪在《经集论》、《学集论》中广有宣说。我们如果想让菩提心越来越增长，应将这些完整的修学体系弄清楚，在自心中有一个完整的理解、印象后，在实践中修习起来也就水到渠成，能很顺利地进行下去。

经论所未遮，皆当勤修学。
为护世人心，知已即当行。

凡是经论中未遮止之处，都应精勤地修学。为了维护世人对三宝的信心，所有了知过的学处都应该认真去行持。

总结而说，凡是在本师释迦牟尼佛与后来高僧大德所说的教典中，没有遮止之学处，我们都应尽心尽力去实践修行。在前面我们讲了许多有明显开遮的菩萨学处，对那些明显遮止与“不应顿时作”的行为，我们不能去明知故犯。除此之外，未遮止的都应去修习。当然未遮止的学处有几种情况：如不同程度的开许、劝导精进行持、或未作明文规定只要是对自他众生有益的行为，这些都包括在内。像这些学处并非是古代人的传统习惯，也不是一般人的教言，而是彻证万法本性的佛陀，给我们开示的胜妙正道，我们对此不应该有任何顾虑、犹豫，而应循之一步一步地去作，应该不惜生命去身体力行。

佛陀所说的这一切学处，其目的是让所有众生都获

得究竟利益，让大乘佛子循之引导众生，对三宝生起信心、恭敬，渐渐趋入解脱之道。我们作为大乘修行人，为了维护世人对上师三宝的信心、对世间真谛（轮回因果）的信心，应当尽一切能力去修持所有学处。

不论你是出家人或者在家修行人，如果不去维护众生的信心、贤善意乐，那证明你修学佛法已经偏离了方向，你的菩萨戒也不清净。无论藏汉地区哪个时代的高僧大德，他们对护持世间人的信心特别重视，为了众生不退失信心、善根，他们处处都严格遵循律仪去取舍。在做事情时，无论巨细，都去考虑别人会不会因之而对三宝生邪见、产生怀疑，因此而认认真真、不厌其烦地将大大小小每一件事很稳妥地做好，向他人交代清楚，如果考虑到某件事会引发他人不信时，立即“如树安住”，放弃行动。

我们在听闻了菩萨学处后，也应为了保护世人对三宝的信心，为了让世人得到利益，应尽一切力量去切实地依照学处行持，不能将这些学处放在书面上、停留在口头上。这是真正关系到利益众生和弘扬佛法的大事，在《宝鬘论》中说：“如行非法事，世人皆不喜，一念恶心招，多世痛苦果。”在《宝云经》中也说：大乘佛子为了保护众生，圆满资粮，一切言行应该如法调驯寂静。这些教证都说得很明白，我们按律仪如法地行持，一方面自己能积累资粮，另一方面能维护世间人对三宝的信心，保护他们的福德善根，于内于外，都关系重大。如果以为护持律仪只是自己一个人的事，无关他人，这是错误的观点。当然，一个修行人触犯学处，如果不忏

悔，就一定会感受痛苦，因果不会虚妄，这是没什么说的。但是他违犯学处，危害的不仅仅是他个人，还要关系到佛法弘扬和他人升堕。因为他人见到修行人的放逸行为，会以此而退失信心、生起邪见、甚至诽谤三宝，导致他们造恶业而堕落恶趣，也导致世人对三宝失去信心。

我们明白这些道理后，如果还不去谨慎地守持戒律，那就根本算不上佛教徒，更不用说是大乘菩萨了。作为一个佛教徒，对众生心怀慈悲是基本品质，而真正的大乘佛子，他每时每刻都会关照众生，每时每刻都会去摄持众生、饶益众生。很多众生的善根、信心，如同火苗刚生起来一样，很脆弱，没有外界助缘无法盛燃。大乘菩萨如果不去帮助引导他们，而去造违缘，他们的“暂萌修福意”刹那就灭尽了。众生对三宝的信心，修正法的善意，很不容易发起来，一旦生起来遭到挫折而毁坏了，确实非常可惜，比失去任何有漏财产都可惜。如果不遭违缘，他们能依此善根，渐渐地得到引导，进入究竟解脱道，而现在因别人不如法的行仪，将这种大福德根因毁坏了，这个损失无法估算，而这个造违缘者的过失也无法计量。

所以，大家一定要如理如法地行持学处，去护持“世人心”。如果有能力，应尽量让别人增上对三宝的信心。如果没有这种能力，也应竭尽全力不去放逸行事，以防摧毁世人的信心和善根，导致自他生生世世的痛苦。

辛二、（认本体而摄品义）：

再三宜深观，身心诸情状；





仅此简言之，即护正知义。

于一切时中，以智慧再三审观身心三门之状态，总摄而言这就是守护正知的要义。

此偈是本品内容的总结。在本品中，阐述了我们受持菩萨戒后，为了守持学处，而以正知正念守护身心。这些内容综合总摄而言，就是教诫我们于一切时中，应如法地以智慧观察三门，不为烦恼所转，不陷于无记状态，而使自己的作为顺于学处。这件事，是修行人首要大事。因为凡夫人有一个共同的毛病，就是不省察自己，经常对自己的心念言行不能及时如实地了知，不能如法去舍，以此而经常为烦恼所转造恶业。假如我们在每一个行为前，都能用智慧去观察，如法地分辨取舍，那怎么会有造恶业的机会呢?

本品一百多个偈颂，在此总结归纳其内容，得出了我们护持学处的窍诀——“再三宜深观，身心诸情状”。这也就是护持正知不失坏的要义、性相。大乘修行人如果在日常中能经常行持这个窍诀，他的学处定能守护得非常清净，能广大地利益自他。佛经中说：菩萨恒时审察自心，是在行善抑或造恶，如行于善法，则生欢喜，并随喜而生定解；如行于恶法，则生不喜，尽一切方便制止恶业。恒时以警醒的心态去观察自三门，弃恶行善，这种人可称为真正的修行人，真正的智者。龙树菩萨说过：善妙地观察自己的身语意，于明觉状态中去利益自他，此即智者。大家都想做智者，当尽自己一切力量去修持此窍诀。

法应恭谨行，徒说岂获益？

唯阅疗病方，疾患云何愈。

这些学处需要身体力行，只是口头上说说，怎么能获得利益呢？就像只是阅读治病的药方，疾病怎么可能会治愈呢？

这一颂是劝导我们如教实际修习的教言。前面讲述了以正知正念护持自心，护持菩萨戒的种种方法，这些法都要求我们听闻后去躬躬谨谨地实践修习，并不是口头上说说算了。我们如果只在口头上说“护持正知正念”，而不去实际修习，不可能做到调伏烦恼、守护学处，大家对此应该要有一个很清楚的了解。我们听闻佛法，一定要在内心生起信心、理解，然后应老老实实地付诸实践，这样才能真正地降伏自心烦恼，获得利益。如果只是在名相言词上去说，纵然你能讲得天花乱坠，而不去埋头实干，说食不饱，这种人无法获得真正法益。如同一个病人，只去阅读药方，而不服药，纵然是最对症的妙方，也无法对疾病起作用。龙树菩萨也说过：“虽学多论，不修无益；虽持明灯，盲者无利。”盲人手中虽然持着明灯，但对他们自己一点利益也不会有；只是听闻佛法而不去实践修习的人，也是如此。佛经中也说：“此法若不修，不见真法性；如人临溪涧，不喝岂除渴。”

我们学佛，首先要闻思正法，闻思后必须要去修行。听闻佛法当然有功德，但要治愈自相续中的烦恼痾疾，必须要按闻思到的佛法妙方去服用良药。于实践生活中以佛法为标准来衡量、要求自己，改过除习，这就叫服用正法甘露，实践修行。修行并不一定要你整天闭关，而是要你保持正知正念，净化自心烦恼染污。如果不能

保持正知正念，天天住在山洞里也不是真正的修行人。有些人喜欢远离人群，以为这样就是修行，这并不一定，如果你不能依佛法去行持，恒时以正知正念观察自三门，就像憨山大师所说：“讲道容易体道难，杂念不出总是闲，世事尘劳常挂碍，深山静坐也徒然。”我们的修行不要寄托在外境上，听闻正知品中所述的修行窍诀后，走路、说话、吃饭、睡觉……任何时候，都应如说去以正知观察三门，以正念恒系自心，渐渐地改变不良习气，使一切行为都步入正道，成为一切心念、言行都如法如理、都能利益自他众生的真正佛子！

多言无益，唯望诸位恒时观身心，安稳如理行。

